

**IDENTIFIKASI *SELF-ACCEPTANCE* MASA DEWASA AWAL  
PADA PENGUNGGAH STATUS DI MEDIA SOSIAL**

**SKRIPSI**



**Oleh :**

**Rodhatul Afida**

**201510230311053**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

**2020**

IDENTIFIKASI *SELF - ACCEPTANCE* MASA DEWASA AWAL  
PADA PENGUNGGAH STATUS DI MEDIA SOSIAL

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Malang sebagai Salah  
satu persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

**Rodhatul Afida**

**NIM : 201510230311053**

**FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH MALANG**

**2020**

# SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh:

**Rodhatul Afida**  
**Nim : 201510230311053**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal, 12 Juni 2020  
dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan  
memperoleh gelar Sarjana (S1) Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Malang

## SUSUNAN DEWAN PENGUJI :

Ketua/Pembimbing I,

Sekretaris/Pembimbing II,

**Dr. Diah Karmiyati, M.Si**

**U'un Zulfiana, M.Psi**

Anggota I

Anggota II

**Dr. Cahyaning Suryaningrum, M. Si**

**Sofa Amalia, S.Psi, M.Si**

Mengesahkan  
D e k a n,

**Muhamad Salis Yuniardi, M.Si., Ph.D**



# UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

## FAKULTAS PSIKOLOGI

Jl. Raya Tlogomas No.264 Telp (0341) 464318 – 319 Ext. 253, 233, 168 Fax (0341) 460782 Malang 64144 Indonesia  
Email : psikologi@umm.ac.id Website : psikologi.umm.ac.id

### SURAT KETERANGAN

#### TANDA MENGIKUTI UJIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini menerangkan bahwa:

Nama : Rodhatul Afida  
NIM : 20151023034053  
Program Studi : Psikologi  
No. Telp : 082234303329  
Judul skripsi : Identifikasi Self-Acceptance Mata Dewara Awar Pada Pengunggah Status Di Media Sosial

Skripsi tersebut telah diperiksa dan diujikan pada tanggal 12..serta telah diperbaiki sebagaimana mestinya.

Demikian surat keterangan ini dibuat.

Malang, 2020



Ketua Prodi,

Susanto Prasetyaningrum, M.Psi

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rodhatul Afida

NIM : 201510230311053

Fakultas / Jurusan : Psikologi / Psikologi

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan bahwa skripsi/karya ilmiah yang berjudul :

Identifikasi *Self-Acceptance* Masa Dewasa Awal Pada Pengunggh Status Di Media Sosial

1. Adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini dan telah disebutkan sumbernya.
2. Hasil tulisan karya ilmiah/skripsi dari penelitian yang saya lakukan merupakan Hak bebas Royalti non eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapat sanksi sesuai dengan undang-undang yang berlaku.

Malang, 7 Juni 2020

Mengetahui,  
Ketua Program Studi

Yang menyatakan

Susanti Prasetyaningrum., M.Psi., Psikolog

Rodhatul Afida

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua. Sholawat serta salam senantiasa dihadiahkan kepada junjungan kita Nabi besar Muhammad SAW. Segala bentuk syukur atas kemudahan serta kelancaran yang telah diberikan oleh-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Identifikasi *Self-Acceptance* Masa Dewasa Awal Pada Pengunggah Status Di Media Sosial” dapat terselesaikan dengan baik. Penulisan ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan dan dukungan serta bantuan yang bermanfaat dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Muhammad Salis Yuniardi, S.Psi., M.Psi., PhD selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Ibu Dr. Diah Karmiyati, M.Si selaku dosen pembimbing satu dalam penulisan skripsi. Terimakasih atas segala bimbingan, bantuan, serta arahan yang telah ibu berikan, semoga Allah membalas kebaikan yang ibu berikan.
3. Ibu Uun Zulfiana, S.Psi., M.Psi selaku pembimbing II yang selalu memberikan dukungan, semangat, bantuan, serta arahan kepada penulis. Semoga kebaikan ibu dibalas oleh Allah
4. Dr. Iswinarti, M.Si selaku dosen wali dan juga seluruh pengajar Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Terimakasih atas segala ilmu yang telah diberikan. Semoga ilmu tersebut dapat bermanfaat dan barokah bagi penulis dimanapun nantinya.
5. Terimakasih banyak kepada subjek/responden penilitan yang telah membantu sehingga penulis dapat menyelesaikan naskah skripsi ini.
6. Kepada Ayah Sulyanto dan Ibu Susilowati yang selalu menyelipkan nama saya dalam setiap doa, mencurahkan kasih sayangnya, memberikan dukungan, semangat, wejangan kehidupan serta mewujudkan segala harapan keluarga, khususnya penulis. Terimakasih banyak atas kesabaran yang telah diberikan, sehingga menjadi ladang amal ibadah.
7. Rendik Eka Purnama (saudara satunya-satunya yang dimiliki), Anindita, dan juga keponakan tercinta Abhibhi yang telah memberikan banyak dukungan dalam penulisan skripsi ini.
8. Nisasesa, Novita, Teni, Azkia, Mbadilol, Wahida selaku teman terbaik yang senantiasa mengingatkan dan memberikan dukungan untuk penulis.
9. Titik, Fikri, dan Dita yang berperan menjadi pembimbing ketiga serta selalu meluangkan waktunya untuk membantu penulis.
10. Seluruh anggota keluarga Hurun Inn yang selalu mendoakan dan bersedia membantu selama pengerjaan.
11. Teman-teman kelas A angkatan 2015 yang sering membantu dalam proses pembelajaran di Fakultas Psikologi hingga sampai pada titik ini.
12. Seluruh member EXO dan karya-karya mereka sebagai sumber motivasi dan menemani penulis selama pengerjaan skripsi.
13. Terimakasih juga kepada seluruh pihak yang telah banyak memberikan bantuan pada penulis, yang mana tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan baik dari segi penyusunan maupun isinya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dengan harapan sebagai masukan dalam perbaikan karya ini. Meski demikian, penulis berharap semoga ini dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya dan pembaca pada umumnya.

Malang, 7 Juni 2020

Rodhatul Afida  
201510230311053





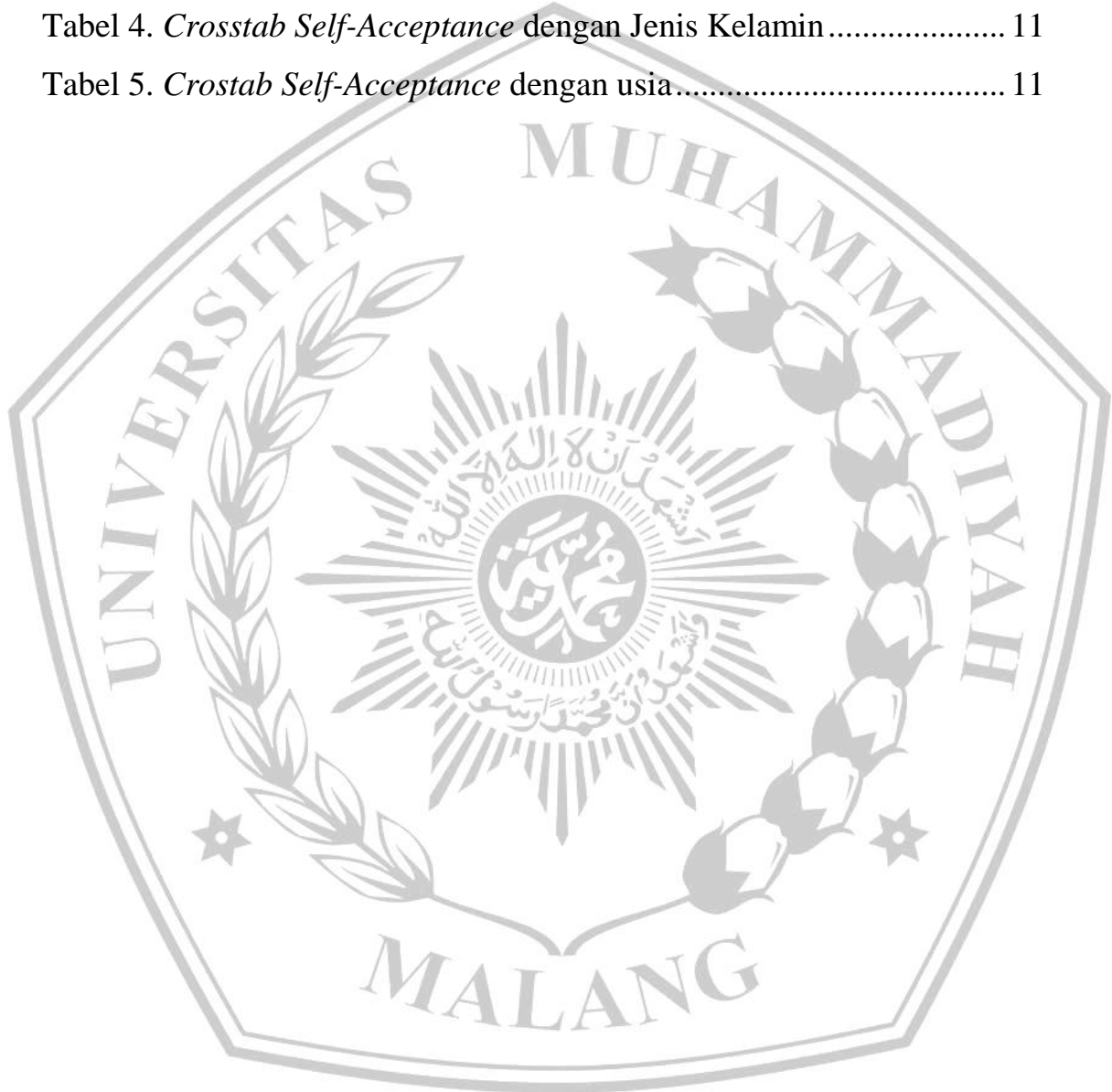
## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	i
SURAT KETERANGAN .....	ii
SURAT PERNYATAAN .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
DAFTAR ISI .....	vi
DAFTAR TABEL .....	vii
DAFTAR LAMPIRAN .....	viii
ABSTRAK .....	1
LANDASAN TEORI .....	5
<i>Self-acceptance</i> Dewasa Awal .....	5
METODE PENELITIAN .....	8
Rancangan Penelitian .....	8
Subjek Penelitian .....	8
Variabel dan Instrumen Penelitian .....	9
Prosedur dan Analisa Data Penelitian .....	9
HASIL PENELITIAN .....	10
DISKUSI .....	12
SIMPULAN DAN IMPLIKASI .....	14
REFERENSI .....	14
LAMPIRAN .....	19



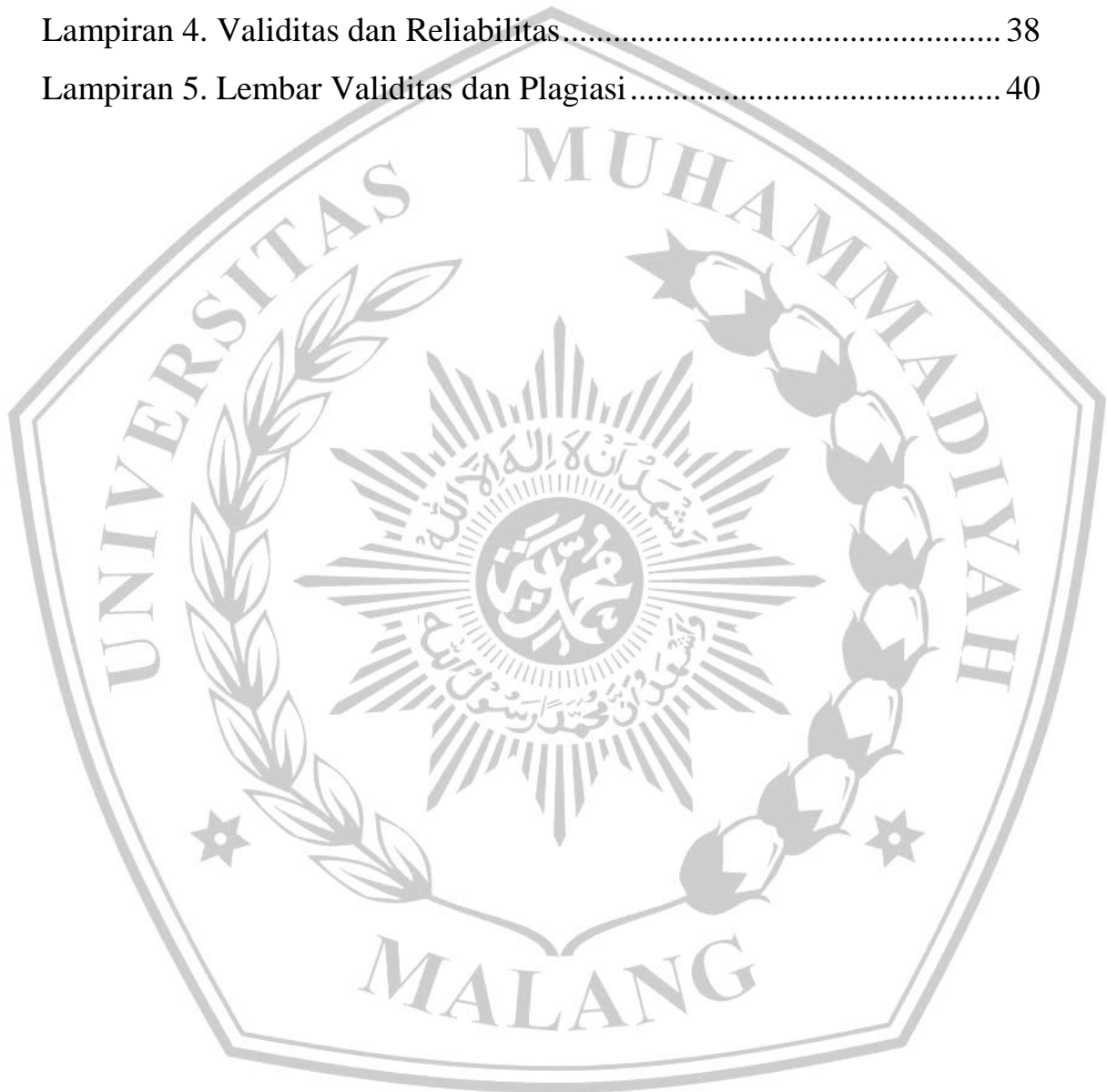
## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Deskripsi Subjek .....	10
Tabel 2. Kategori <i>Self-Acceptance</i> .....	11
Tabel 3. Uji T-tes <i>Self-Acceptance</i> dengan Jenis Kelamin .....	11
Tabel 4. <i>Crosstab Self-Acceptance</i> dengan Jenis Kelamin .....	11
Tabel 5. <i>Crostab Self-Acceptance</i> dengan usia .....	11



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Blueprint</i> dan Skala Penelitian .....	20
Lampiran 2. Statistik Deskriptif .....	28
Lampiran 3. Tabulasi Data .....	33
Lampiran 4. Validitas dan Reliabilitas .....	38
Lampiran 5. Lembar Validitas dan Plagiasi .....	40



# IDENTIFIKASI *SELF-ACCEPTANCE* MASA DEWASA AWAL PADA PENGUNGGAH STATUS DI MEDIA SOSIAL

Rodhatul Afida

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang

[rodhatula@gmail.com](mailto:rodhatula@gmail.com)

Media sosial saat ini banyak menampilkan sesuatu yang dapat membentuk standar tersendiri maka unggah status menjadi sarana eksistensi diri dan memperlihatkan kesuksesan. Hal ini berkaitan erat dengan penerimaan diri seseorang dalam menjalani kehidupan, untuk menerima segala kelebihan dan kekurangan yang ada sehingga tidak mengikuti standar kehidupan dari lingkungan sekitar. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur dan melihat kategori penerimaan diri seseorang yang mengunggah kegiatannya di media sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan subjek berjumlah 150 orang yang memiliki kriteria berusia 18-25 tahun serta aktif mengunggah status minimal 1-4 kali dalam satu minggu di media sosial. Dalam pengambilan sampel, peneliti menggunakan teknik kuota sampling. Alat pengukuran penerimaan diri menggunakan skala penerimaan diri. Hasil dari penelitian ini mayoritas berada dalam kategori penerimaan diri tinggi dengan presentase 56% sebanyak 84 orang.

Kata kunci : penerimaan diri, media sosial, dewasa awal

*Nowadays social media showed a lot of things that could be standard uploaded status become a meaning of self existence and showing something great. That was closely related one of self acceptance on living life to accept all the advantages and disadvantages that exist. It was not follow the standard of living from the surrounding environment. This study aimed to measure and see the category of self acceptance of someone who uploaded some activities on social media. This study used a descriptive quantitative approach with 150 subjects, criteria of subjects was aged 18-25 years and uploaded status at least 1-4 times for a week on social media. Technique of taking sampling, researchers used quota sampling techniques. Self acceptance measurement tool used scale of self acceptance. The results of this study the majority were in the category of high self acceptance with percentage of 56% as many 84 people.*

*Key Word: Self Acceptence, Social media, early adulthood*

Penggunaan internet yang awalnya hanya digunakan oleh perusahaan ataupun pemerintah, saat ini seluruh masyarakat baik muda maupun tua dapat menggunakannya dengan bebas. Perkembangannya pun semakin pesat, hal ini dibuktikan dengan pengguna internet yang semakin meningkat setiap tahunnya. Pada survei yang telah dilakukan oleh APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) tahun 2017 yang terdapat dalam Buletin APJII edisi ke-23 tahun 2018, pengguna internet mengalami peningkatan sebanyak 8 persen menjadi 143,26 juta jiwa. Angka tersebut setara dengan 54,68 persen dari populasi sebanyak 262 juta orang. Dimana hasil survei APJII pada tahun sebelumnya pengguna internet di Indonesia sebanyak 132,7 juta jiwa. Selain itu, pengguna internet di Indonesia menduduki peringkat enam (6) dunia setelah Jepang (Kompas.com, 2014).

Menurut Sanjaya & Wibhowo (2011) penggunaan alat komunikasi yang terkoneksi dengan internet atau sering kita sebut dengan *smartphone*, semakin meningkat sehingga kebutuhan pada alat tersebut terus bertambah dari waktu ke waktu. Dimana pada tahun 2001, jumlah pengguna internet di Indonesia hanya mencapai setengah juta penduduk. Jumlah ini semakin bertambah dengan harga *smartphone* yang semakin terjangkau. Sehingga saat ini tidak sedikit masyarakat yang memiliki *smartphone*. Sebagian besar orang menggunakan *smartphone* dengan menyambungkan pada internet. Hal ini dikarenakan didalam internet memiliki banyak layanan yang disediakan, yakni aplikasi-aplikasi yang mendukung untuk bertukar informasi. Salah satu layanan yang disajikan adalah media sosial.

Menurut Mahendra (2017) media sosial merupakan sebuah media yang memungkinkan penggunanya dapat melakukan kegiatan sosial melalui jaringan internet secara virtual. Berbagai macam media sosial yang banyak digemari saat ini yaitu *instagram*, *twitter*, *youtube*, *facebook*, *tumblr*, *pinterest*, dan masih banyak lagi. Beberapa media sosial tersebut menyediakan layanan untuk membagikan foto ataupun kegiatan mereka. Menurut survey APJII pada Buletin ke-23 tahun 2018 menjelaskan bahwa layanan yang paling sering digunakan oleh masyarakat yaitu aplikasi *chatting*. Kemudian disusul dengan media sosial, *search engine*, lihat gambar atau foto, lihat video, dan sisanya aktivitas internet lainnya. Kegiatan atau aktivitas bermedia sosial yaitu *update* status, mengunggah foto/video, membuat profil, melihat *list* pengguna yang tersedia, mencurahkan perasaan (Kusumasari & Hidayati, 2014).

Media sosial saat ini banyak menampilkan sosok dengan segala kesempurnaan yang mereka miliki, hal ini menimbulkan standar tersendiri. Munculnya konten kecantikan di aplikasi youtube dengan sebutan *beauty vlogger* menjadi salah satu panutan dan banyak peminatnya bagi kaum perempuan (Damayanti, 2017). Menurut Reswari (2013) kemunculan beragam media masa dapat mengembangkan perilaku yang ditunjukkan sehingga perilaku yang muncul pun bermacam-macam. Salah satu perilaku yang muncul yaitu menirukan dan berusaha untuk tampil cantik sesuai dengan konten yang disediakan. Hal ini berlaku juga dengan kecerdasan serta sikap yang ditampilkan. Kenyataannya tidak semua orang memiliki hal serupa, sehingga ia merasa kurang puas terhadap apa yang dimiliki. Ia akan berusaha sekuat tenaga untuk mencapai standar yang ada dalam masyarakat agar ia merasa sama dengan yang lainnya. Selanjutnya ia berusaha menunjukkan kegiatan sehari-harinya pada media sosial.

Nasrullah (2015) menjelaskan bahwasannya kasus tentang membagikan foto pribadi pada sosial media memiliki alasan yang berbeda pada saat awal mula membagikan dan

selanjutnya menjadi sebuah eksistensi diri. Pada awalnya pengguna hanya ingin membagikan momen yang telah mereka alami kepada teman di media sosial. Namun, kegiatan tersebut berubah menjadi sebuah eksistensi diri dan upaya untuk memperlihatkan apa yang telah dicapai. Hal ini dikarenakan suatu foto tidak hanya dilihat dari aspek wajah, akan tetapi melibatkan lingkungan, suasana, momen yang menjadi latar foto tersebut. Oleh karena itu, banyak yang mengunggah kegiatan mereka di media sosial.

Menurut survey yang telah dilakukan pada tanggal 14-19 Februari 2020, dari 30 orang sejumlah 17 orang mengunggah kegiatan sehari-hari di media sosial sebanyak 1-4 kali dalam satu minggu. Sehingga dapat dikatakan, dalam satu minggu rata-rata individu mengunggah status minimal 1 kali. Menurut Misrawati, Mariyam, & Deviana (2018) pada saat individu terpapar oleh adiksi bermedia sosial yang cenderung menampilkan figur ideal, bisa membuat individu melihat cermin yang tidak lagi menggambarkan dirinya secara *real* dan dapat berdampak pada penerimaan diri. Dimana seiring bertambahnya usia, terutama memasuki masa dewasa awal, seseorang dapat dikatakan mampu mengoptimalkan, memahami karakteristik diri melalui pemahaman tentang penerimaan diri.

Diketahui bahwa individu yang berusia 19 hingga 34 tahun menempati pengguna internet terbanyak yaitu sebesar 49,52%. Pada posisi kedua, diduduki oleh individu berusia 35 hingga 54 tahun sebanyak 29,55%. Disusul remaja usia 13 hingga 18 tahun menempati posisi ketiga dengan persentase 16,68%. Terakhir, ditempati oleh orang tua usia diatas 54 tahun yang hanya memiliki porsi 4,24% (Kompas.com, 2018). Dari data tersebut diketahui bahwa usia 19 hingga 34 tahun pengguna internet terbesar di Indonesia. Usia tersebut tergolong dalam masa dewasa awal. Menurut Dariyo (Adiputra & Moningga, 2012) secara umum yang tergolong dalam dewasa muda (*young adulthood*) ialah individu yang berusia 20-40 tahun.

Salah satu perkembangan yang dialami pada masa dewasa awal yakni memulai berkarir atau mencari pekerjaan. Penelitian Junaidy & Surjaningrum (2014) menyatakan bahwa individu dewasa awal yang bekerja memiliki kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan dengan individu yang tidak bekerja. Selain itu, pekerjaan yang memadai akan memberikan kepercayaan diri yang tinggi pada seseorang. Hal ini sejalan dengan pendapat Turner & Helms (Junaidy & Surjaningrum, 2014) karir merupakan salah satu bentuk dari ekspresi diri, status dan memberikan kepuasan serta harga diri. Dimana fenomena yang terjadi saat ini akan lebih terdorong untuk membagikan kegiatan berkarir didunia maya sebagai bentuk eksistensi diri.

Nazeer (2017) menjelaskan bahwa tujuan utama seseorang menggunakan media sosial adalah rasa puas ketika mengetahui kebutuhan psikologis terpenuhi, sehingga memberikan alasan serta motivasi seseorang untuk terus menggunakan media sosial. Sehingga ketika ia merasa puas yang ditandai dengan banyaknya pujian, pemberian tanda “hati” (dalam fitur *instagram*). Maka ia akan terdorong untuk terus melakukan kegiatan tersebut yakni membagikan momen-momen dalam hidupnya dalam bentuk foto ataupun video. Akan tetapi, jika ia kurang puas dengan apa yang telah ia unggah sehingga ia merasa diabaikan dan tidak dihargai akan menjadikannya memilih untuk tidak mengunggah foto miliknya lagi. Disisi lain, terdapat pula orang yang akan berusaha tampil dan memperlihatkan sosok yang sempurna agar mendapat pujian, “like”, serta penghargaan dari lingkungan. Ia akan terus berusaha untuk mendapatkan apa yang ia inginkan dengan berbagai cara.

Seorang pengguna media sosial akan berusaha sekuat tenaga untuk mendapatkan kepuasan tersendiri yakni penghargaan dari lingkungan seperti pujian, komentar positif, dan “like” dari orang-orang sekitar. Maraknya komentar negatif di media sosial menjadi salah satu pemicu untuk melakukan hal-hal yang tidak diinginkan. Penelitian Fahrudin (2012) lunturnya penghargaan individu menjadi salah satu pemicu orang tidak lagi berharga di mata orang lain, sehingga mendorong tindakan bunuh diri sebagai pilihan dalam menyelesaikan permasalahan. Sulli mantan personel grup idol f(x) sering mendapat komentar negatif dari para penggemar, ia diduga mengalami depresi parah sehingga mendorongnya untuk melakukan bunuh diri (Kompas.com, 2019). Diketahui ia lahir pada tahun 1994, yang mana usianya menginjak 25 tahun sehingga ia berada pada masa perkembangan dewasa awal. Kejadian tersebut tampaknya dipengaruhi oleh pemikiran masa dewasa awal yang mulai menyadari pendapat serta perspektif orang lain (Santrock, 2012). Oleh karena itu, pada masa ini mereka berusaha beradaptasi agar diterima sehingga mulai berpikir dan mengikuti keinginan atau pendapat orang lain yang sedang menjadi tren saat itu (Sastawardani, 2012).

Keadaan yang menimpa Sulli, merupakan kecenderungan seseorang yang kurang memiliki penerimaan diri. Seseorang yang memiliki *self-acceptance* rendah atau kurangnya penerimaan diri akan merasa tidak berharga, depresi, kesulitan dalam menyesuaikan diri di lingkungan, menyalahkan dan membenci diri yang dapat menghambat motivasi (Morgado, Campana, & Tavares, 2014). Penerimaan diri erat kaitannya dengan penerimaan terhadap kondisi fisik yang dimiliki oleh seseorang (Ridha, 2012). Sehingga seseorang yang menghargai diri sendiri dengan cara menerima diri baik kekurangan dan kelebihan maka ia menunjukkan kepercayaan diri serta cenderung lebih optimis (Priyono et al, 2018).

Menurut Maslow (Hjelle dan Ziegler, 1992) penerimaan diri dapat dicapai apabila aspek-aspek dalam diri berada pada keadaan seimbang, yakni harapan yang diinginkan dan realitas yang terjadi. Germer (2009) menjelaskan penerimaan diri sebagai kemampuan individu untuk memiliki pandangan positif mengenai dirinya yang sebenar-benarnya, serta tidak dapat muncul dengan sendirinya melainkan harus dikembangkan oleh individu tersebut. Seseorang dapat menerima dirinya melalui 5 tahapan, yakni penghindaran/*aversion*, keingintahuan/*curiosity*, toleransi/*tolerance*, membiarkan begitu saja/*allowing*, persahabatan/*friendship* (Germer, 2009). Reaksi awal yang sering muncul adalah menghindari perasaan atau situasi yang tidak nyaman, yang mana penghindaran terjadi dalam beberapa cara seperti pertahanan / perlawanan / perenungan. Kedua mulai mencari tahu permasalahan yang dihadapi walaupun akan memunculkan perasaan cemas. Meskipun merasa tidak nyaman akan berusaha untuk menahan dengan cara bertoleransi. Setelah proses bertahan akan perasaan tidak menyenangkan, kemudian membiarkan perasaan tersebut datang dan pergi begitu saja. Seiring berjalannya waktu, individu tersebut mulai bangkit sehingga dapat bersyukur atas manfaat yang diperoleh berdasarkan situasi maupun emosi yang hadir.

Individu yang memiliki penerimaan diri akan lebih dapat menghargai diri sendiri dan orang lain, tidak sibuk menuntut diri sendiri diluar batas kemampuan (Fitri, 2017), lebih realistis, toleransi yang tinggi terhadap sesama, mampu mengatasi keadaan emosional tanpa mengganggu orang lain (Hurlock, 2002). Penerimaan diri ini dapat terjadi pada masa dewasa awal disebabkan individu dewasa awal dapat berpikir logis dan adaptasi yang pragmatis terhadap kenyataan (Santrock, 2012). Menurut Papalia (2002) individu masa dewasa awal memiliki kondisi yang bijaksana dan toleransi yang tinggi ketika mengambil



keputusan, meskipun hal-hal yang tidak diinginkan kerap terjadi. Ia juga bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan sudah memiliki otonomi terhadap kondisinya.

Ceyhan & Ceyhan (2011) juga menjelaskan bahwa penerimaan diri atau *self-acceptance* yaitu menerima seluruh diri sendiri dari semua aspek, baik sisi positif maupun negatif. *Self-acceptance* merupakan indikator penting dalam kesehatan mental. Hal ini dikarenakan sebagian psikolog dan ahli kesehatan mental mengatakan bahwa *self-acceptance* adalah salah satu karakteristik penting dalam penyesuaian diri di lingkungan baru. Selain itu, penerimaan diri (*self-acceptance*) juga menjadi salah satu dimensi dari *psychological well-being* atau disebut sebagai kesejahteraan psikologis (Ryyf & Keyes, 1995). Astani (2016) berpendapat bahwa penerimaan diri tanpa syarat yaitu ia tidak menilai diri sendiri, akan tetapi menganggap diri sendiri sebagai aspek intrinsik dari keberadaannya di dunia ini. Menurut Ellis (Astani, 2016) kunci untuk mendapat kesejahteraan psikologis yaitu penerimaan diri tanpa syarat. Hal ini dikarenakan dapat membantu seseorang dalam mengembangkan toleransinya terhadap ketidakpastian hidup, perbedaan prinsip pengetahuan, dan kelapangan dalam memaafkan.

Berdasarkan penjabaran diatas dapat diketahui banyaknya peristiwa yang berkaitan dengan *upload* foto, video, dan status yang dinilai dari norma sosial. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki tujuan untuk mengukur dan melihat kategori *self-acceptance* individu dewasa awal pengunggah status di media sosial. Disisi lain, tujuan penelitian ini yakni menjadi salah satu acuan referensi untuk penelitian selanjutnya. Sedang manfaat dari penelitian ini yaitu memberikan informasi mengenai kategori orang-orang yang mengunggah kegiatan sehari-harinya di media sosial. Selain itu, penelitian ini juga sebagai informasi seberapa pentingnya *self-acceptance* pada masa dewasa awal.

### ***Self-Acceptance* dewasa awal**

*Self-acceptance* atau penerimaan diri dapat didefinisikan sebagai komponen penilaian afektif yang melibatkan pemahaman diri mengenai kekuatan dan kelemahan seseorang, nantinya akan menghasilkan perasaan berharga yang unik. Disisi lain, seseorang yang memiliki penerimaan diri akan memahami bahwa semua orang bisa melakukan kesalahan. Sehingga ia akan mudah mengerti ketika mendapat penolakan dari masyarakat (Barnes, Chavous, Hurd & Varner, 2013). Lerner & Steinberg (2004) menjelaskan bahwa *self-acceptance* sebagai keadaan seseorang yang mampu hidup nyaman dengan situasi yang dialami, akan tetapi ia tetap berusaha untuk mengembangkan kemampuan serta minatnya. Individu yang memiliki penerimaan diri tinggi tidak akan merasa terbebani dengan kesalahan yang telah lalu ataupun berpura-pura menjadi orang lain dihadapan masyarakat sekitar.

Penerimaan diri menurut Berger dengan mengembangkan definisi milik Sheerer (Berger, 1952) yaitu seseorang yang meyakini kemampuannya serta berperilaku sesuai dengan standar miliknya sendiri, sehingga ia bertanggung jawab dan menerima segala konsekuensinya. Orang yang mampu menerima dirinya adalah individu yang tidak menyangkal perasaan, keterbatasan, serta menganggap dirinya sederajat atau sama berharganya dengan orang lain. Berger juga telah mengembangkan aspek-aspek penerimaan diri milik Sheerer (Denmark, 1973) yang terbagi menjadi sembilan, yaitu (1) perilaku dan sikapnya berdasarkan pada standar dirinya sendiri bukan berasal dari tekanan luar, (2) meyakini kemampuan diri sendiri dalam menjalani kehidupan, (3) bertanggung jawab dan menerima konsekuensi terhadap perilakunya sendiri, (4) menerima pujian atau



kritik secara objektif, (5) tidak berusaha untuk menyangkal perasaan, motif, keterbatasan, kemampuan dalam diri, serta menerima semua tanpa harus menghakimi diri sendiri, (6) menganggap dirinya sederajat dan sama berharganya dengan orang lain, (7) tidak mengharapkan orang lain mengucilkan atau menolaknya, (8) tidak menganggap dirinya berbeda dengan orang lain atau memiliki reaksi abnormal, (9) tidak malu atau rendah diri.

Menurut Hurlock (2002) hal-hal yang dapat mempengaruhi penerimaan diri adalah sebagai berikut: pertama yakni kondisi dimana pemahaman diri berjalan secara berdampingan dengan penerimaan diri, yang artinya semakin individu memahami karakteristik diri semakin pula dapat menerima dirinya. Hal ini berkaitan dengan penilaian realistis terhadap diri yang nantinya ia akan bersikap jujur serta merasa puas (Sari, 2010). Kedua yaitu harapan realistis, keinginan yang disesuaikan dengan kemampuan diri serta tidak mengikuti standar orang lain. Hal tersebut akan memiliki kepuasan tersendiri yang merupakan inti dari *self-acceptance*. Ketiga adalah tidak adanya hambatan lingkungan, dimana dalam mencapai harapan lingkungan sekitar tidak memberikan kesempatan atau bahkan menghalangi. Sehingga keinginan tersebut pasti akan sulit dicapai. Ras, jenis kelamin, atau agama merupakan hambatan dari lingkungan yang tidak mampu di kontrol oleh seseorang (Permatasari & Gamayanti, 2016). Keempat, sikap sosial positif dari lingkungan yang dapat dihasilkan dari tiga kondisi utama seseorang. Kondisi tersebut ialah tidak adanya prasangka buruk, adanya penghargaan terhadap kemampuan, serta kesediaan individu mengikuti tradisi suatu kelompok.

Hal yang dapat mempengaruhi penerimaan diri yaitu tidak adanya stres berat. Kondisi dimana seseorang tidak memiliki tekanan emosional yang berat sehingga dapat bekerja secara optimal dan akan merasa lebih bahagia. Salah satu contoh tekanan yang ada yaitu stereotip negatif yang berujung pada diskriminasi (Murdianto, 2018). Pengaruh dari keberhasilan adalah faktor keenam yang dapat mempengaruhi *self-acceptance*. Individu harus mampu mengembangkan potensinya sehingga mencapai keberhasilan agar ia menerima dirinya (Ridha, 2012). Ketujuh, memiliki penyesuaian diri yang baik sehingga dapat membangun sikap positif serta berperilaku yang bisa memberikan penilaian diri yang bagus dari lingkungan. Selanjutnya, bagaimana seseorang melihat diri sendiri sebagaimana pandangan orang lain terhadapnya. Kemudian ia akan mampu mengembangkan perspektif diri, dalam hal ini usia dan pendidikan memiliki peranan tinggi. Selain itu, pola asuh juga dapat mempengaruhi *self-acceptance* seseorang yang mana keluarga menjadi tempat pendidikan pertama. Individu dengan pola asuh demokratis cenderung berkembang menjadi pribadi yang dapat menghargai diri sendiri dan orang lain (Ardilla & Herdiana, 2013). Terakhir yaitu memiliki konsep diri yang stabil, individu yang kurang memiliki konsep diri mudah untuk menyukai dirinya dan juga membenci diri sendiri.

Masing-masing individu pasti akan mengalami tugas perkembangan sesuai dengan masanya. Dimulai dari lahir, memasuki bayi, hingga lanjut usia. Salah satu perkembangan tersebut yakni masa dewasa awal. Santrock (2012) menjelaskan bahwa dewasa awal terjadi pada usia 18 sampai 25 tahun, yang mana biasa disebut sebagai masa transisi antara masa remaja ke dewasa. Sedang menurut Hurlock (2002) masa ini dimulai pada usia 18 tahun hingga usia kurang lebih 40 tahun. Seseorang yang mampu hidup secara mandiri pada masa ini akan dianggap sudah melewati masa remaja (Duffy & Atwater, 2004). Sehingga dewasa awal kerap dijadikan sebagai tolak ukur yang cukup sering bagi individu untuk memulai hidup yang lebih mandiri dalam menentukan masa depan serta mengatur segala kehidupannya (Wardhani, 2006).

Arnett (Santrock, 2012) menjelaskan terdapat beberapa ciri seseorang beranjak dewasa atau sering disebut masa transisi yaitu mulai eksplorasi diri, adanya ketidakstabilan, terfokus pada diri sendiri, merasa seperti berada di peralihan. Eksplorasi diri pada masa ini seperti contohnya dalam hal relasi pekerjaan dan hubungan romantis, sedangkan adanya ketidakstabilan berupa hubungan dirinya dengan dunia pekerjaan, pendidikan, serta tempat tinggal. Menurut Hurlock (2002) beberapa tugas perkembangan yang terbagi menjadi enam (6) bagian, diantaranya : 1) Mendapatkan sebuah pekerjaan. 2) Memilih pasangan hidup yakni suami atau istri. Memilih pasangan tidaklah mudah, sehingga seseorang membutuhkan kesiapan tersendiri baik laki-laki maupun perempuan agar mencapai rumah tangga yang sejahtera. 3) Belajar hidup Bersama membentuk keluarga. 4) Merencanakan untuk memiliki keturunan dan juga membesarkan seorang anak. 5) Mengelola keluarga agar menjadi sebuah keluarga harmonis. 6) Bertanggung jawab bernegara dan tergabung dalam kelompok sosial.

Masa dewasa awal juga memiliki beberapa ciri umum. Hurlock (2002) menjabarkan bahwa masa ini akan menemui banyak kesulitan, yakni usia reproduktif, masa bermasalah, ketegangan emosional, dan keterasingan sosial. Pertama yaitu usia reproduktif yang diawali dengan membentuk sebuah rumah tangga. Namun sebelumnya pasti dihadapkan dengan peristiwa memilih pasangan hidup atautkah lebih memilih berkarir terlebih dulu. Kedua adalah masa bermasalah, dimana seseorang dihadapkan pada permasalahan mengenai penyesuaian seperti contohnya peran baru sebagai pasangan muda, orang tua, ataupun karir. Sari (2006) menjelaskan terjadinya konflik pada pasangan muda ketika mereka telah memiliki anak sehingga kebutuhan dan jadwal kegiatan meningkat akan tetapi pemasukan tetap. Oleh karena itu, beberapa orang memilih untuk tidak melakukan peran baru secara bersamaan. Ketiga, ketegangan emosional yang terlihat dalam bentuk keresahan. Mayoritas kekhawatiran yang sering dialami berpusat pada pekerjaan, hal ini dikarenakan merasa tidak mengalami kemajuan secepat yang mereka harapkan atau secepat orang yang ia lihat di media sosial. Keempat adalah keterasingan sosial diawali dari seseorang yang memulai untuk berkarir ataupun menikah. Kegiatan diluar rumah atau pendidikan mulai dihentikan dan digantikan peran baru sehingga merasa terasingkan. Perasaan tersebut dapat muncul dikarenakan kepergian pasangan untuk bekerja ataupun tidak adanya seseorang untuk bergantung seperti sahabat.

Dilihat dari faktor yang mempengaruhi *self-acceptance*, salah satunya adalah memiliki konsep diri yang stabil. Lingkungan memiliki peran penting dalam pembentukan kepribadian seseorang. Hal ini selaras dengan perkembangan sosial dalam masa dewasa awal yakni sifat dan gaya hidup seseorang menjadi relatif stabil, akan tetapi perubahan dalam kepribadian dapat dipengaruhi tahapan kehidupan dan berbagai peristiwa (Papalia, Sterns, Feldman & Camp, 2002). Pada masa ini seseorang akan membutuhkan suatu wadah agar dapat meningkatkan eksistensi diri. Dimana eksistensi diri tersebut menjadi pengakuan dari lingkungan sosial. Saat ini, segala sesuatu dapat dijangkau hanya menggunakan layanan aplikasi di *smartphone*, layanan tersebut menjadi salah satu wadah untuk individu menuangkan segala eksistensi diri mereka. Fitur-fitur yang disajikan oleh aplikasi dalam *smartphone* menjadi semakin canggih sehingga kita dapat melihat situasi ataupun kegiatan dari teman, saudara, ataupun orang lain melalui sosial media. Penelitian Felita et al (2016), menjelaskan bahwa sebagian besar individu berusia 15-25 tahun yang aktif menggunakan media sosial ingin terlihat baik dan menampilkan citra konsep diri idealnya, walaupun hal tersebut tidak sesuai dengan konsep diri nyata yang mereka miliki.

Konsep diri yang positif berkaitan dengan penerimaan diri seseorang (Handayani, Ratnawati & Helmi, 1998). Individu yang memiliki konsep diri yang positif dapat menerima dan memahami fakta yang dari dalam dirinya, sehingga ia dapat menyesuaikan diri dengan seluruh pengalamannya agar mudah untuk berinteraksi sosial.

Dalam bersosialisasi memang membutuhkan penyesuaian diri yang baik, akan tetapi sebelum itu masing-masing individu diharapkan untuk mengenali segala karakteristik dirinya. Hal ini akan membantu seseorang untuk mudah menyesuaikan diri dalam lingkungan sosial, baik dalam berinteraksi sosial melalui media. Seperti yang sudah dijelaskan, salah satu faktor yang mempengaruhi penerimaan diri yaitu bagaimana seseorang mengenal dirinya. Sehingga, semakin seseorang mengenal dan memahami karakteristik diri akan semakin meningkatkan *self-acceptance*. Selaras dengan penelitian dari Handayani, Ratnawati & Helmi (1998) bahwa memahami diri sendiri dengan segala proses psikologis dan lebih terbuka terhadap kelemahan akan membantu untuk meningkatkan penerimaan diri seseorang. Setelah mengenali dirinya maka langkah selanjutnya ia mampu menentukan pilihan ataupun standar kehidupan yang akan ia jalani. Oleh karena itu, ketika seseorang melihat kegiatan orang lain di media sosial dan tetap mengikuti standarnya maka menjadi salah satu pertimbangan ia memiliki penerimaan diri yang cukup baik. Sesuai dengan salah satu aspek penerimaan diri yakni berpendirian teguh, yaitu fokus melakukan tujuan hidup sesuai dengan kemampuan dan tidak mengikuti standar milik orang lain (Dina, 2010). Selain itu, penerimaan diri juga berkaitan dengan bagaimana orang lain menerima seseorang baik di lingkungan maupun dalam media sosial. Penelitian Sheerer (Denmark, 1973) menemukan kaitan antara perilaku penerimaan diri dengan perilaku penerimaan orang lain terhadap orang tersebut dan telah dibenarkan oleh Stock. Penelitian Uraningsari & Djalali (2016) menunjukkan adanya hubungan positif antara penerimaan diri dan dukungan sosial dengan kebahagiaan, semakin tinggi dukungan sosial dan semakin tinggi pula *self-acceptance* sehingga individu akan memperoleh kebahagiaan.

## **METODE PENELITIAN**

### **Rancangan Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk memberikan sebuah gambaran mengenai fakta atau kejadian pada masyarakat tertentu (Sukandarrumidi, 2012). Sehingga data yang diperoleh dalam penelitian ini merupakan gambaran situasi tertentu dan tidak bermaksud untuk mencari penjelasan dari suatu hal. Sedangkan pendekatan kuantitatif menurut Margono (Darmawan, 2013) suatu proses untuk menemukan pengetahuan, dimana data yang dihasilkan berbentuk angka sebagai alat menemukan keterangan apa yang ingin kita ketahui. Data-data yang telah didapat nantinya akan dianalisis menggunakan statistik.

### **Subjek Penelitian**

Subjek pada penelitian ini adalah individu berusia 18 – 25 tahun yang aktif menggunakan media sosial baik laki-laki maupun perempuan. Seseorang yang dapat dikatakan aktif menggunakan media sosial adalah ia yang mengunggah status di media sosial yakni

*whatsapp, twitter, dan instagram* sebanyak 1-4 kali dalam satu minggu. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik sampling kuota, dimana pengambilan sampel ditentukan dari populasi yang memiliki ciri-ciri tertentu sampai jumlah (kuota) yang diinginkan terpenuhi (Sugiyono, 2002). Alasan peneliti menggunakan *quota sampling* adalah tidak diketahui secara pasti populasi dewasa awal pengunggah media sosial, sehingga ditentukan kuota yang dianggap mewakilinya. Pada penelitian ini subjek yang digunakan adalah sebanyak 150 orang yang terdiri dari laki-laki dan perempuan.

### **Variabel dan Instrumen Penelitian**

Pada penelitian ini hanya terdapat satu variabel yaitu variabel *self-acceptance*. Variabel *self-acceptance* tersebut memiliki kedudukan sebagai variabel Y atau variabel terikat. *Self-acceptance* merupakan keadaan seseorang yang mampu menerima kelebihan dan kekurangan yang ada dalam dirinya sehingga ia dapat hidup dengan nyaman serta dapat mengembangkan potensi dalam diri. Instrumen yang digunakan untuk *self-acceptance* yaitu skala penerimaan diri dari Berger yang telah dimodifikasi oleh Jannah (2019) yang memiliki aspek-aspek penerimaan diri yakni mengikuti standar kehidupan sendiri, meyakini kemampuan diri, bertanggung jawab dengan perbuatannya, menerima pujian dan kritik secara objektif, tidak menghakimi diri sendiri dengan keterbatasan yang dimiliki, menganggap dirinya sederajat dengan orang lain, tidak merasa dikucilkan atau dijauhi, perilaku yang wajar sama dengan orang lain, dan tidak malu serta rendah diri. Skala ini memiliki 29 item yang merupakan skala likert dengan nilai reliabilitas Cronbach  $\alpha$  0,895. Terdapat 5 pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai, Sesuai, Ragu-Ragu, Tidak Sesuai, Sangat Tidak Sesuai. Dimana item-item tersebut terdiri dari item *favorable* dan *unfavorable*.

### **Prosedur dan Analisis Data**

Pada penelitian ini terbagi dalam tiga tahapan yakni tahap pra penelitian atau persiapan, pelaksanaan, dan diakhiri dengan analisis data. Tahap pra penelitian/persiapan yang diawali dengan melakukan pendalaman materi terkait yaitu *self-acceptance* dan masa perkembangan dewasa awal. Kemudian dilanjutkan dengan menyiapkan sebuah instrumen yang digunakan selama penelitian dilakukan, yakni skala penerimaan diri (*self-acceptance*).

Setelah skala penerimaan diri siap digunakan, maka akan melakukan tahap pelaksanaan yaitu melakukan uji coba/*Tryout* terhadap instrumen penelitian. *Tryout* ini dilakukan pada tanggal 7-9 Maret 2020 dengan jumlah subjek 70 orang yang memiliki karakteristik usia dewasa awal dan aktif mengunggah status di media sosial. Proses selanjutnya adalah melakukan perhitungan sesuai dengan skor pada item *favorable* dan *Unfavorable* serta dimasukkan dalam perangkat lunak berupa *microsoft excel* dan dilanjutkan analisa data. Analisa ini menggunakan SPSS berkaitan dengan validitas dan reliabilitas dari skala tersebut, yang mana mendapatkan hasil 29 item valid dan reliabel. Tahap pelaksanaan ini diakhiri dengan menyebarkan skala yang sudah valid dan reliabel pada tanggal 19-29 Maret 2020. Penyebaran skala ini dilakukan menggunakan *googleform* dan juga disebar secara langsung. Setelah data terkumpul dilakukanlah penilaian serta memasukkan skor ke *microsoft excel* yang dilanjutkan dengan analisa data.

Analisa data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif seperti hitungan frekuensi, rata-rata, *mean*, sehingga mengetahui tinggi rendahnya suatu hal (Shaughnessy, Zechmeister & Zeichmeister, 2015). Selain itu juga melaksanakan uji beda berdasarkan beberapa keterangan identitas subjek dengan cara melihat skor total yang didapat (Henrietta, 2012). Kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan bantuan program perangkat lunak *Statistical Product and Service Solution (SPSS)* diuji dengan uji-t (Kholidah & Alsa, 2012).

## HASIL PENELITIAN

Dari hasil uji statistik pada variabel penerimaan diri, didapatkan hasil nilai rata-rata dan standar deviasi (Mean = 99,48 dan SD 17,71). Penelitian ini menggunakan statistik deskriptif, sehingga didapatkan data demografis (Tabel 1) berdasarkan kriteria subjek yakni jenis kelamin, usia, dan juga akun media sosial yang dimiliki. Berikut adalah data demografis :

**Tabel 1.** Deskripsi Subjek

Karakteristik	Frekuensi	Presentase
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-laki	50	33%
Perempuan	100	67%
<b>Usia</b>		
18 – 20 tahun	35	23,3%
21 – 23 tahun	102	68%
24 – 25 tahun	13	8,7%
<b>Akun Media Sosial</b>		
Instagram	40	26,7%
Whatsapp	7	4,7%
Twitter	5	3,3%
Memiliki 2 akun	45	30%
Memiliki lebih dari 2 akun	53	35,3%

Berdasarkan dari tabel tersebut, kebanyakan subjek pada penelitian ini adalah perempuan dengan total sebanyak 100 orang atau 67% dari total keseluruhan subjek. Sedangkan kategori usia yang mendominasi yakni subjek berusia 21 hingga 23 tahun dengan presentase sebanyak 68%. Pada pengelompokan akun media sosial yang dimiliki, mayoritas subjek memiliki lebih dari 2 akun media sosial yakni sebanyak 53 orang atau setara dengan 35,3%.

Sebelum melakukan uji statistik deskriptif, data yang telah terkumpul harus terdistribusi normal terlebih dahulu. Oleh karena itu, dilakukan uji normalitas dengan syarat nilai signifikansi  $> 0,05$ . Adapun nilai signifikansi yang didapat menunjukkan hasil sebesar 0,208 yang artinya data pada penelitian ini terdistribusi normal. Sedangkan, untuk hasil uji statistik deskriptif dapat dilihat pada tabel dibawah ini (Tabel 2).

**Tabel 2.** Kategori *Self-Acceptance*

Variabel	Kategori	Frekuensi	Presentase
<i>Self-Acceptance</i>	Rendah	66	44%
	Tinggi	84	56%

Dari tabel tersebut, dapat diketahui bahwa penerimaan diri subjek yang mendominasi berada pada kategori tinggi dengan frekuensi sebanyak 84 orang setara dengan 56%. Kategori tersebut didapatkan dengan melihat nilai empirik serta nilai mean hipotetik. Dapat diketahui bahwasannya nilai mean dari variabel *self-acceptance* yaitu 99,48. Sedangkan nilai dari mean hipotetiknya adalah 87, sehingga rata-rata *self-acceptance* pada individu pengunggah status di media sosial berada dalam kategori tinggi. Hal ini dikarenakan nilai mean empirik lebih tinggi dibandingkan dengan nilai mean hipotetik.

**Tabel 3.** Uji T-test *Self-Acceptance* dengan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Asymp. Sig
Laki-Laki	50	0.725
Perempuan	100	

**Tabel 4.** Uji *Crosstab* Hubungan *Self-Acceptance* dengan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Kategori		Asymp. Sig
	Rendah	Tinggi	
Laki-Laki	22	28	1,00
Perempuan	44	56	

Berdasarkan tabel uji *crosstab*, dari total keseluruhan individu yang memiliki *self-acceptance* tinggi, terdapat 28 berjenis kelamin laki-laki dan 56 individu berjenis kelamin perempuan. Sedangkan dari 66 individu yang memiliki kategori rendah, terdapat 22 orang berjenis kelamin laki-laki dan 44 orang perempuan. Dapat diketahui bahwasannya nilai Asymp. Sig sebesar 1,00 sehingga nilai Sig (1,00) > 0,05 yang artinya tidak ada hubungan antara *self-acceptance* dengan jenis kelamin. Selain itu, terlihat juga pada tabel t-test bahwa nilai Asymp. Sig sebesar 0.725 yang mana memiliki arti tidak ada perbedaan *self-acceptance* antara laki-laki dan perempuan.

**Tabel 5.** Uji *Crosstab* Hubungan *Self-Acceptance* dengan Usia

Usia	Kategori		Asymp. Sig
	Rendah	Tinggi	
18-20	17	18	0,543
21-23	45	57	
24-25	4	9	

Berdasarkan hasil analisa *crosstab* didapatkan dari total 84 individu yang memiliki penerimaan diri tinggi, usia 21-23 tahun mendominasi dengan frekuensi sebanyak 57

orang setara 67,9%. Sedangkan dari 66 orang individu kategori rendah mayoritas juga diusia 45 orang dengan prosentase 68,2% berada pada usia 21-23 tahun. Sedangkan nilai Asym. Sig diketahui sebesar  $0,543 > 0,05$ , sehingga tidak ada hubungan antara penerimaan diri dengan kategori usia subjek penelitian.

## DISKUSI

Setelah melakukan pengujian pada data yang sudah terkumpul dengan jumlah subjek sebanyak 150 orang, serta subjek perempuan yang lebih mendominasi. Sehingga diperoleh hasil berupa kategori-kategori penerimaan diri individu yang berada pada masa dewasa awal yang sering mengunggah status di media sosial. Dari hasil perhitungan menunjukkan bahwa mayoritas tingkat penerimaan diri seseorang berada pada kategori tinggi dengan presentase sebanyak 56% yakni 84 individu.

Berdasarkan hasil penelitian ini, *self-acceptance* dewasa awal menunjukkan kategori tinggi memiliki arti bahwasannya adanya faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self-acceptance* tidak terlalu berdampak pada pengguna media sosial. Hal ini sesuai dengan penjelasan Sari (2010) yang menjelaskan bahwa inti dari *self-acceptance* merupakan harapan dan keadaan realitas yang sesuai dengan kemampuan sehingga tidak mengikuti standar kehidupan orang lain. Dimana fenomena saat ini muncul konten kesuksesan, tampil cantik/tampan yang menjadikan standar tersendiri. Namun, subjek dari penelitian mayoritas tidak terganggu dengan kemunculan konten tersebut, sehingga ia mampu menerima segala yang ada dalam dirinya dan tidak mengikuti standar yang muncul di dalam media sosial.

Menurut Kusumasari & Hidayati (2014) kegiatan-kegiatan bermedia sosial ini banyak macamnya, *update* status, mengunggah foto ataupun video, membuat profil, melihat *list* pengguna yang tersedia. Individu yang meluangkan waktunya secara tidak berlebihan untuk melakukan kegiatan media sosial ini akan dapat memberikan manfaat, akan tetapi jika terlalu sering menghabiskan waktu untuk bersosial media maka akan berdampak buruk, khususnya pada penerimaan diri seseorang. Seseorang yang menghabiskan banyak waktunya dengan aktivitas di media sosial dapat menurunkan tingkat kepuasan hidup (Kuss & Griffiths, 2017). Sedangkan individu yang menggunakan media sosial saat merasa bosan, kesepian, cemas atau perasaan tertekan lainnya dapat menyebabkan penurunan pandangan individu terhadap diri mereka sendiri. Gaya seseorang saat bermedia sosial juga menunjukkan perbedaan tingkat penerimaan diri, yang mana penerimaan diri rendah akan mengkhawatirkan pendapat orang lain tentang dirinya (Misrawati et al, 2018).

Dalam penelitian Mariyam (2019) menjelaskan bahwa terdapat pengaruh adiksi media sosial yang signifikan ke arah hubungan negatif pada penerimaan diri mahasiswa, yang mana artinya semakin tinggi adiksi media sosial maka akan semakin rendah pula penerimaan diri pada individu tersebut. Begitupula pada penelitian Misrawati et al (2018) terdapat korelasi negatif antara adiksi media sosial dengan penerimaan diri. Sehingga dapat dikatakan bahwasannya hasil dari penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian terdahulu yang berkaitan dengan adiksi media sosial terhadap penerimaan diri seseorang.



Penelitian Majorsy et al (2013) mengungkapkan bahwa salah satu pengguna media sosial yang lebih rentan terhadap adiksi media sosial adalah seseorang yang memasuki masa dewasa awal yang dimulai pada usia 20 tahun. Berakhirnya pendidikan formal dan pola kehidupan yang lebih mandiri seperti mulai berkarir, menikah atau berumah tangga menyebabkan hubungan dengan teman semakin renggang. Keterlibatan seseorang dengan kegiatan sosial yang berkurang menjadikan individu dewasa awal mulai memanfaatkan kehadiran media sosial sebagai alternatif untuk tetap berkomunikasi. Sesuai dengan hasil penelitian yang mana mayoritas subjek adalah usia 21 tahun hingga 23 tahun. Disisi lain, kategori usia dewasa awal pada penelitian ini juga tidak memiliki hubungan dengan penerimaan diri. Sehingga kategori usia dewasa tidak berpengaruh dengan tinggi rendahnya penerimaan diri individu yang aktif bermedia sosial.

Jibeen (2016) menjelaskan penerimaan diri tanpa syarat dan harga diri memiliki hubungan dengan keyakinan dan tekanan psikologis, yang mana dapat berpengaruh pada *psychological well-being* seseorang. Ia menemukan bahwa penerimaan diri tanpa syarat dapat mengurangi masalah emosional yang dapat menghambat pertumbuhan pendidikan dan pribadi individu berusia 18 – 25 tahun. Sehingga orang-orang yang memiliki penerimaan diri yang cenderung tinggi ini dapat mengembangkan segala potensi dalam dirinya dan ia mampu menjalani kehidupan dengan nyaman.

Pada dasarnya setiap individu memiliki *self-acceptance*, baik penerimaan diri positif maupun penerimaan diri negatif hanya saja yang membedakan yakni derajat atau kadar penerimaan diri (Kurnianingtyas, 2009). Kategori dan juga klasifikasi penerimaan diri ini dipengaruhi oleh keadaan masing-masing individu. Hal ini dikarenakan setiap individu pasti memiliki kekurangan dan kelebihan. Dimana penerimaan diri positif banyak dipengaruhi oleh kelebihan dengan cara ia merasa puas dan bangga akan hal tersebut. Sebaliknya, individu yang memiliki penerimaan diri negatif disebabkan terlalu fokus dengan kekurangan dan tidak mengeksplorasi kelebihan dirinya. Hal tersebut didukung dengan penelitian dari Ibrahim dan Toyyibah (2019) mengenai penerimaan diri pada korban *cyberbullying* menunjukkan hasil yang awalnya *self-acceptance* berupa marah, sedih, dan merasa rendah diri, akan tetapi berubah menjadi sikap yang memaafkan pelaku dan menjadikan peristiwa tersebut sebagai motivasi.

Penelitian ini memiliki hasil kategori penerimaan diri sedang cenderung tinggi artinya mayoritas subjek yang berusia 18-25 tahun dapat memandang dirinya secara positif, walaupun keadaan di media sosial banyak menampilkan konten ataupun kritikan yang mungkin dapat menghambat eksplorasi diri. Akan tetapi, Maslow (Hoffman, Lopez, Moats, 2013) menegaskan penerimaan diri lebih sering ditemukan pada orang yang berusia lanjut yaitu sekitar 60 tahun, dikarenakan rentang usia tersebut mampu menemukan penerimaan diri dan berdamai dengan dirinya sendiri. Didukung pula dengan hasil dari penelitian Sari & Naqiyah (2020) bentuk dari citra diri ditinjau dari kecemasan penggunaan instagram yakni mulai mengedit foto/video, mencari informasi atau konten, meniru gaya/fashion orang sampai pada mengekspresikan perasaan individu tersebut. Citra diri sendiri berupa pandangan terhadap diri sendiri yang dapat mempengaruhi penerimaan diri seseorang. Sehingga penelitian ini bertentangan dengan hasil temuan Maslow beserta Sari & Naqiyah, dimana hasil dari penelitian ini menunjukkan individu dewasa awal yang sering mengunggah status di media sosial memiliki penerimaan diri yang sedang cenderung ke tinggi.

Fenomena dan momen-momen yang telah dialami baik di dalam media sosial sekalipun pasti akan sangat berpengaruh pada penerimaan diri seseorang. Individu yang memiliki momen negatif dan menunjukkan *self-acceptance* yang positif menjadi salah satu cara untuk mencegah pemicu munculnya beberapa penyakit psikopatologis (Vasile, 2017). Selain itu, *self-acceptance* sendiri mengacu pada setiap pengalaman sehingga meningkatkan *mindfulness* seseorang (Jannah, 2019). Sehingga, dapat dikatakan penelitian ini menunjukkan individu dengan segala pengalaman baik-buruk yang telah dialami di media sosial sekalipun tetap memiliki penerimaan diri dengan kategori sedang dan cenderung tinggi. Akan tetapi, penelitian ini memiliki kelemahan yakni kurang dapat menggeneralisasikan populasi subjek penelitian dan juga peneliti tidak dapat mengontrol konten yang diunggah oleh subjek. Adapun persebaran usia dan pengguna akun media sosial tidak merata. Masih ditemukan subjek yang memiliki jumlah akun media sosial yang tidak sama rata, serta mayoritas pemilik akun media sosial berusia 21-23 tahun.

### SIMPULAN & IMPLIKASI

Pada penelitian ini, hasilnya menunjukkan bahwa individu yang berada di masa dewasa awal pengunggah status di media sosial memiliki kategori *self-acceptance* sedang cenderung tinggi. Dimana mayoritasnya adalah individu berjenis kelamin perempuan. Implikasi pada penelitian ini ialah memilih sebaran yang lebih luas dan merata, maka dapat terwakili pada masing-masing sampel. Selain itu, untuk peneliti selanjutnya melakukan desain penelitian eksperimen untuk menunjukkan hasil peningkatan maupun penurunan skor *self-acceptance* individu pengunggah statusnya di media sosial, yang mana lebih memfokuskan unggahan subjek yang berkaitan dengan penerimaan diri.

### REFERENSI

- Adiputra, R., & Moningga, C. (2012). Gambaran perilaku konsumtif terhadap sepatu pada perempuan dewasa awal. *Psibernetika*, 5(2), 1-3.
- Agustin, P. T. (2017). *Hubungan antara self acceptance dengan loneliness pada perempuan lajang di surabaya*. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya.
- APJII. (2018). Potret zaman now pengguna & perilaku internet di indonesia (edisi 23), 1–7. Jakarta: Penulis.
- Ardilla, F., & Herdiana, I. (2013). Penerimaan diri pada narapidana wanita. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 2(1), 13-17.
- Astani, A. I. (2016). Mindfulness and unconditional self-acceptance as protective factors against thin ideal internalization, 25(1), 37–39.
- Barnes, S. T. B., Chavous, T. M., Hurd, N., & Varner, F. (2013). African american adolescents' academic persistence: A strengths-based approach. *Journal of Youth and Adolescence*, 42(9), 1443-1458.
- Berger, E. M. (1952). The relation between expressed acceptance of self and expressed acceptance of others. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 47(4), 778-789.

- Bohang, F. K. (2018, Februari 22). *Berapa jumlah pengguna internet indonesia*. Kompas.com. Diakses dari <https://tekno.kompas.com/read/2018/02/22/16453177/berapa-jumlah-pengguna-internet-indonesia?page=all>
- Ceyhan, A. A., & Ceyhan, E. (2011). Investigation of university students' self-acceptance and learned resourcefulness: A longitudinal study. *Higher Education*, 61(6), 649-661.
- Damayanti, E. D. (2017). *Studi eksplorasi ketertarikan pada beauty vlogger non-selebriti*. Thesis, Program Magister Manajemen Universitas Airlangga, Surabaya.
- Darmawan. (2013). *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Denmark, K. L. (1973). Self-acceptance and leader effectiveness. *Journal of Extension*, 11(4), 6-12. <https://eric.ed.gov/?id=EJ089139>
- Dina, Y. S. (2010). *Hubungan antara penerimaan diri dengan kompetensi interpersonal pada remaja panti asuhan*. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Duffy, K. G., & Atwater, E. (2004). *Psychology for living: Adjustment, growth, and behavior today*. New jersey: Pearson Education, inc.
- Dzulfaroh, A. N. (2019, Oktober 14). *Sulli eks f(x) bunuh diri, depresi sejak trainee dan hujatan netizen*. Kompas.com. Diakses dari <https://www.kompas.com/tren/read/2019/10/14/200021665/sulli-eks-fx-bunuh-diri-depresi-sejak-trainee-dan-hujatan-netizen?page=all>
- Fahrudin, A. (2012). Fenomena bunuh diri di gunung kidul: Catatan tersisa dari lapangan. *Informasi*, 17(1), 13-19.
- Felita, P., Siahaja, C., Wijaya, V., Melisa, G., Chandra, M., & Dahesihsari, R. (2016). Pemakaian media sosial dan self concept pada remaja, 5(1), 30-41.
- Fitri, E. A. (2017). *Hubungan antara konsep diri dengan penerimaan diri siswa kelas vii smpn 3 bandung tulungagung*. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Malang.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion*. United State of America: The Guilford Press.
- Handayani, M. M., Ratnawati, S., & Helmi, A. F. (1998). Efektifitas pelatihan pengenalan diri terhadap peningkatan penerimaan diri dan harga diri. *Jurnal Psikologi*, 25(2) 47-55.
- Henrietta, P. (2012). Impulsive buying pada dewasa awal di yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 1-6. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/6696>
- Hjelle, L. A & Ziegler, D. J. (1992). *Personality theories basic assumptions, research, and applications*. Singapore: McGraw Hill International Book Company.
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (edisi 5). Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Hoffman, L., Lopez, A. J., & Moats, M. (2013). Humanistic psychology and self-

acceptance. *The Strenght of Self-Acceptance*, 3-17.

- Ibrahim, A. R., & Toyyibah, S. (2019). Gambaran self-acceptance siswa korban cyberbullying (studi kasus pada 2 siswi smp negeri 01 cipendeuy korban cyberbullying). *Fokus*, 2(2), 19-23.
- Jannah, A. M. (2019). *Hubungan mindfulness dan penerimaan diri pada remaja dengan orang tua tunggal*. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, Malang.
- Jibeen, T. (2016). Unconditional self acceptance and self esteem in relation to frustration intolerance beliefs and psychological distress. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 35(2), 207-221.
- Junaidy, D., & Surjaningrum, E. R. (2014). Perbedaan kualitas hidup pada dewasa awal yang bekerja dan tidak bekerja. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 3(2) 102-107.
- Kholidah, E. N., & Alsa, A. (2012). Berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 67-75.
- Kurnianingtyas, R. (2009). *Penerimaan diri pada wanita bekerja usia dewasa dini ditinjau dari status pernikahan*. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Online social networking and addiction: A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8, 3528-3552.
- Kusumasari, H., & Hidayati, D. S. (2014). Rasa malu dan presentasi diri remaja di media sosial. *Jurnal Psikologi*, 4(2), 91-105.
- Lerner, R. M. & Steinberg, L. (2004). *Handbook of adolescent psychology* (third edition). United States of America: Jhon Wiley & Sons.
- Mahendra, I. T. (2017). *Peran media sosial instagram dalam pembentukan kepribadian remaja usia 12-17 tahun di kelurahan kebalen kecamatan babelan kabupaten bekasi*. Skripsi, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, Tangerang.
- Majorsy, U., Kinasih, A. D., Andriani, i., & Lisa, W. (2013). Hubungan antara keterampilan sosial dan kecanduan situs jejaring sosial pada masa dewasa awal. *Proceeding PESAT*, 5(1), 78-84.
- Mariyam, R. R. (2019) *Pengaruh adiksi media sosial terhadap penerimaan diri pada mahasiswa reguler dua universitas mercu buana*. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana, Jakarta.
- Misrawati, D., Mariyam, R. R., & Deviana, D. (2018). Dampak adiksi media sosial terhadap penerimaan diri dan kelekatan dalam relasi sosial (adult attachment). *Biopsikosial*, 2(2), 3-5.
- Morgado, F. F. R., Campana, A. N. N. B., & Tavares, M. C. G. C F. (2014). Development and validation of the self-acceptance scale for persons withh early blindness: the sas-eb. *Plos One*, 9(9), 1-3.

- Murdianto. (2018). Stereotipe, prasangka dan resistensinya (Studi kasus pada etnis madura dan tionghoa di indonesia). *Jurnal Pendidikan, Sosial dan Agama*, 10(2), 137-160.
- Nasrullah, R. (2015). *Media sosial perspektif komunikasi, budaya, dan sosioteknologi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Nazeer, J. (2017). Impact of social media advertisements on university students. *Art and Social Sciences Journal*, 8(4), 4–9.
- Papalia, D. E., Sterns, H. L., Feldman, R. D., & Camp, C. J. (2002). *Adult development and aging* (second edition). New York: McGraw-Hill Higher Education.
- Permatasari, V. & Gamayanti, W. (2016). Gambaran penerimaan diri (self-acceptance) pada orang yang mengalami skizofrenia. *Psychiatric, Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 139-152. <http://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/article/view/1100>
- Priyono, L. D., Anni, C. T., & Sugiyo. (2018). Pengaruh kondisi keluarga dan self acceptance terhadap kepercayaan diri remaja. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 7(1), 31–33. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk/article/view/18250>
- Reswari, P. A. (2013). *Gambaran kognisi sosial pada remaja perempuan yang mengunggah foto seksi di facebook*. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Widya Mandala Katolik Surabaya, Surabaya.
- Ridha, M. (2012). Hubungan antara body image dengan penerimaan diri pada mahasiswa aceh di yogyakarta. *Empathy*, 1(1), 111-121.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited, 69(4), 719-727.
- Sanjaya, R., & Wibhowo, C. (2011). *Menyiasati tren digital pada anak dan remaja*. Jakarta: PT Gramedia.
- Santrock, J. (2012). *Life-span development perkembangan masa hidup*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sari, D. N. P. (2012). Hubungan antara body image dan self-esteem pada dewasa awal tuna daksa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 1(1), 89-95. <https://media.neliti.com/media/publications/186993-ID-none.pdf>
- Sari, I. P. (2006). Konflik peran pekerjaan dan keluarga pada pasangan berkarir ganda. *Jurnal Manajemen dan Bisnis*, 15(2), 81-88. <https://doi.org/10.37729/sjmb.v0i2.96>.
- Sari, N. O., & Naqiyah, N. (2020). Citra diri remaja putri ditinjau dari kecemasan penggunaan instagram. *Jurnal BK*, 11(1), 10-18.
- Sari, S. R. (2010). *Faktor-faktor yang yang mempengaruhi penerimaan diri: Sebuah penelitian dikalangan anak berhadapan hukum (abh) di panti sosial marsudi putra (psmp) handayani*. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, Tangerang.
- Sastawardani, A. (2012). Perilaku hedonis tokoh lola dalam novel cewek matre karya albert thien endah (melalui pendekatan psikologi erich fromm). *Jurnal Mahasiswa*, 1(1), 14-19.

- Shaughnessy, J. J., Zechmeister, E. B., Zechmeister, J. S. (2015). *Metode penelitian dalam psikologi*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Sugiyono. (2002). *Metode penelitian bisnis*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sunarto, L., Sukanto, M. E., & Dianovinina, K. (2012). Social comparison dan body dissatisfaction pada wanita dewasa awal. *Humanitas*, IX(02), 157–159.
- Sukandarrumidi. (2012). *Metodologi penelitian: Petunjuk praktis untuk pemula*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Uraningsari, F. & Djalali, M. A. (2016). Penerimaan diri, dukungan sosial dan kebahagiaan pada lanjut usia. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(1), 15-27.
- Vasile, C. (2017). Undonconditional acceptance and self-esteem in adolescence. *Journal of Educational Sciences & Psychology*, 7(69), 1159-1163.
- Wardhani, V. (2006). Gambaran kualitas hidup dewasa muda berstatus lajang melalui adaptasi instrumen whoqol-bref dan srpb. Thesis, Program Pascasarjana Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, Depok.
- Yusuf, W. F. (2015). Hubungan dukungan sosial dan self acceptance dengan motivasi menghafal al-qur'an di pondok pesantren al-qur'an nurul huda singosari malang. *Jurnal Psikologi*, III(1), 1–5. <https://jurnal.yudharta.ac.id/v2/index.php/ILMU-PSIKOLOGI/article/view/763>
- Yusuf, Oik. (2014, November 24). *Pengguna internet indonesia nomor enam dunia*. Kompas.com. Diakses dari <https://tekno.kompas.com/read/2014/11/24/07430087/Pengguna.Internet.Indonesia.Nomor.Enam.Dunia>







**LAMPIRAN I**  
***BLUEPRINT DAN SKALA PENELITIAN***

**Blue print Skala Penerimaan Diri**

No.	Aspek-Aspek	<i>Item favorabel</i>	<i>Item Unfavorabel</i>
1.	Mengikuti standar kehidupan sendiri		<p>10. Saya cenderung mengikuti tren di media sosial agar lebih diterima dan disukai.</p> <p>14. Saya sulit mengakrabkan diri dengan orang lain karena saya berpikir mereka tidak akan menyukai saya.</p> <p>22. Saya membagikan momen di media sosial seperti orang lain, walaupun tidak sesuai dengan keadaan sesungguhnya.</p> <p>27. Penilaian orang lain di media sosial menjadi tolak ukur saya menjalani kehidupan.</p>
2.	Meyakini kemampuan diri	11. Saya memiliki kemampuan yang membuat saya yakin, bahwa saya bisa menghadapi dan menyelesaikan masalah.	<p>4. Saya menyadari bahwa saya tidak menjalani kehidupan dengan baik, namun saya juga enggan berusaha untuk memperbaikinya.</p> <p>20. Saya memiliki kemampuan tertentu yang diakui orang lain, namun saya belum bisa memberikan sesuatu yang layak mereka dapatkan.</p>
3.	Bertanggung jawab dengan perbuatannya	21. Saya yakin dapat menghadapi masalah yang mungkin terjadi di masa depan.	23. Saya tidak banyak berinteraksi di media sosial karena takut

			<p>memberikan komentar yang negatif.</p> <p>24. Saya cenderung lari dari masalah yang saya hadapi.</p>
4.	Menerima pujian dan kritik secara objektif		<p>1. Ketika ada orang lain memuji saya di media sosial, saya sulit percaya dan menganggap mereka hanya bercanda atau tidak tulus mengatakannya.</p> <p>2. Saya tidak bisa menerima kritikan dari orang lain di media sosial.</p> <p>19. Saya sangat sensitif jika ada orang lain menulis sesuatu di media sosial saya.</p>
5.	Tidak menghakimi diri sendiri dengan keterbatasan yang dimiliki		<p>8. Saya seharusnya dapat memiliki pencapaian diri lebih dari yang saya miliki sekarang, namun saya terhambat oleh adanya postingan orang lain yang lebih sukses dari saya.</p> <p>25. Saya merasa bersalah menipu orang lain di media sosial dengan menjadi orang yang berbeda agar dianggap baik.</p> <p>29. Jika saja saya tidak bernasib buruk, pencapaian saya akan lebih banyak dari pada yang saya miliki saat ini.</p>

6.	Menganggap dirinya sederhana dengan orang lain	15. Saya merasa berharga dan setara dengan orang lain.	5. Saya mencari alasan tertentu agar saya merasa tidak terlalu berbeda dengan orang lain.  6. Saya takut orang yang saya sukai kecewa jika mengetahui saya yang sebenarnya.
7.	Tidak merasa dikucilkan atau dijauhi		7. Saya sering merasa rendah diri ketika melihat postingan orang lain.  18. Saya tidak mempercayai diri saya sepenuhnya.  26. Saya merasa orang lain memperlakukan saya dengan berbeda.
8.	Perilaku yang wajar sama dengan orang lain		3. Saya tidak banyak mengunggah status karena takut orang lain akan berkomentar buruk atau menertawakan saya.  13. Saya merasa gelisah atau cemas saat ini.  16. Saya tidak bisa menghindari rasa bersalah mengenai perasaan yang saya rasakan pada orang-orang tertentu di hidup saya.
9.	Tidak malu dan rendah diri	17. Saya tidak cemas melihat orang sukses karena saya sama berharganya dengan mereka dan tidak ada alasan bagi orang lain untuk tidak menyukai saya.	9. Saya agak malu pada lingkungan sosial baik di media sosial sekalipun.  12. Saya merasa tertekan ketika melihat orang-orang

			<p>yang memiliki posisi atau jabatan yang lebih tinggi dari saya di media sosial.</p> <p>28. Saya sadar jika saya merasa kesulitan untuk bertinteraksi dengan orang lain di media sosial.</p>
--	--	--	---

### SKALA PENERIMAAN DIRI

#### IDENTITAS DIRI

**Nama/Inisial** :

**Jenis Kelamin** : P/L (Lingkari salah satu)

**Usia** : tahun

**No Telepon/Hp** :

1. Apakah anda memiliki akun media sosial? Jika iya, akun media sosial apa saja yang anda miliki?
2. Apakah anda pengguna aktif media sosial?
  - a. Ya, lanjut ke soal no 3.
  - b. Tidak, berhenti di soal ini.
3. Seberapa sering anda mengunggah status di media sosial anda?
  - a. Sehari.....kali
  - b. Satu minggu.....kali

### Petunjuk Pengisian

- Jawablah setiap pernyataan dan beri tanda *checklist* (✓) pada setiap jawaban yang sesuai dengan kondisi anda, jika :  
 SS : Apabila anda **Sangat Sesuai** dengan keadaan yang ada dipernyataan.  
 S : Apabila anda **Sesuai** dengan pernyataan yang disajikan.  
 RR : Apabila anda merasa **Ragu-Ragu** dengan pernyataan tersebut.  
 TS : Apabila keadaan anda **Tidak Sesuai** dengan pernyataan.  
 STS : Apabila pernyataan tersebut **Sangat Tidak Sesuai** dengan kondisi anda.
- Jawaban dari pernyataan berikut tidak mengandung makna benar dan salah, silahkan mengisi dengan keadaan diri anda yang sebenar-benarnya.
- Jawablah semua pernyataan tanpa ada yang terlewati.

### SKALA I

No	Pertanyaan	SS	S	RR	TS	STS
1.	Ketika ada orang lain memuji saya di media sosial, saya sulit percaya dan menganggap mereka hanya bercanda atau tidak tulus mengatakannya.					
2.	Saya tidak bisa menerima kritikan dari orang lain di media sosial.					
3.	Saya tidak banyak mengunggah status karena takut orang lain akan berkomentar buruk atau menertawakan saya.					
4.	Saya menyadari bahwa saya tidak menjalani kehidupan dengan baik, namun saya juga enggan berusaha untuk memperbaikinya.					
5.	Saya mencari alasan tertentu agar saya merasa tidak terlalu berbeda dengan orang lain.					
6.	Saya takut orang yang saya sukai kecewa jika mengetahui saya yang sebenarnya.					
7.	Saya sering merasa rendah diri ketika melihat postingan orang lain.					
8.	Saya seharusnya dapat memiliki pencapaian diri lebih dari yang saya miliki sekarang, namun saya terhambat oleh adanya postingan					

	orang lain yang lebih sukses dari saya.					
9.	Saya agak malu pada lingkungan sosial baik di media sosial sekalipun.					
10.	Saya cenderung mengikuti tren di media sosial agar lebih diterima dan disukai.					
11.	Saya memiliki kemampuan yang membuat saya yakin, bahwa saya bisa menghadapi dan menyelesaikan masalah.					
12.	Saya merasa tertekan ketika melihat orang-orang yang memiliki posisi atau jabatan yang lebih tinggi dari saya di media sosial.					
13.	Saya merasa gelisah atau cemas saat ini.					
14.	Saya sulit mengakrabkan diri dengan orang lain karena saya berpikir mereka tidak akan menyukai saya.					
15.	Saya merasa berharga dan setara dengan orang lain.					
16.	Saya tidak bisa menghindari rasa bersalah mengenai perasaan yang saya rasakan pada orang-orang tertentu di hidup saya.					
17.	Saya tidak cemas melihat orang sukses karena saya sama berharganya dengan mereka dan tidak ada alasan bagi orang lain untuk tidak menyukai saya.					
18.	Saya tidak mempercayai diri saya sepenuhnya.					
19.	Saya sangat sensitif jika ada orang lain menulis sesuatu di media sosial saya.					
20.	Saya memiliki kemampuan tertentu yang diakui orang lain, namun saya belum bisa					



	memberikan sesuatu yang layak mereka dapatkan.					
21.	Saya yakin dapat menghadapi masalah yang mungkin terjadi di masa depan.					
22.	Saya membagikan momen di media sosial seperti orang lain, walaupun tidak sesuai dengan keadaan sesungguhnya.					
23.	Saya tidak banyak berinteraksi di media sosial karena takut memberikan komentar yang negatif.					
24.	Saya cenderung lari dari masalah yang saya hadapi.					
25.	Saya merasa bersalah menipu orang lain di media sosial dengan menjadi orang yang berbeda agar dianggap baik.					
26.	Saya merasa orang lain memperlakukan saya dengan berbeda.					
27.	Penilaian orang lain di media sosial menjadi tolak ukur saya menjalani kehidupan.					
28.	Saya sadar jika saya merasa kesulitan untuk berinteraksi dengan orang lain di media sosial.					
29.	Jika saja saya tidak bernasib buruk, pencapaian saya akan lebih banyak dari pada yang saya miliki saat ini.					



## UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		TOTAL
N		150
Normal Parameters <sup>a, b</sup>	Mean	99.48
	Std. Deviation	14.711
Most Extreme Differences	Absolute	.072
	Positive	.037
	Negative	-.072
Kolmogorov-Smirnov Z		.883
Asymp. Sig. (2-tailed)		.417

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

## DESKRIPSI SUBJEK

Jenis Kelamin

		Frequenc y	Perce nt	Valid Perce nt	Cumulativ e Percent
Valid	Laki-Laki	50	33.3	33.3	33.3
	Perempuan	100	66.7	66.7	100.0
	Total	150	100.0	100.0	

**Usia**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18 tahun	6	4.0	4.0	4.0
	19 tahun	18	12.0	12.0	16.0
	20 tahun	11	7.3	7.3	23.3
	21 tahun	19	12.7	12.7	36.0
	22 tahun	49	32.7	32.7	68.7
	23 tahun	34	22.7	22.7	91.3
	24 tahun	7	4.7	4.7	96.0
	25 tahun	6	4.0	4.0	100.0
	Total	150	100.0	100.0	

**Akun media sosial yang dimiliki**

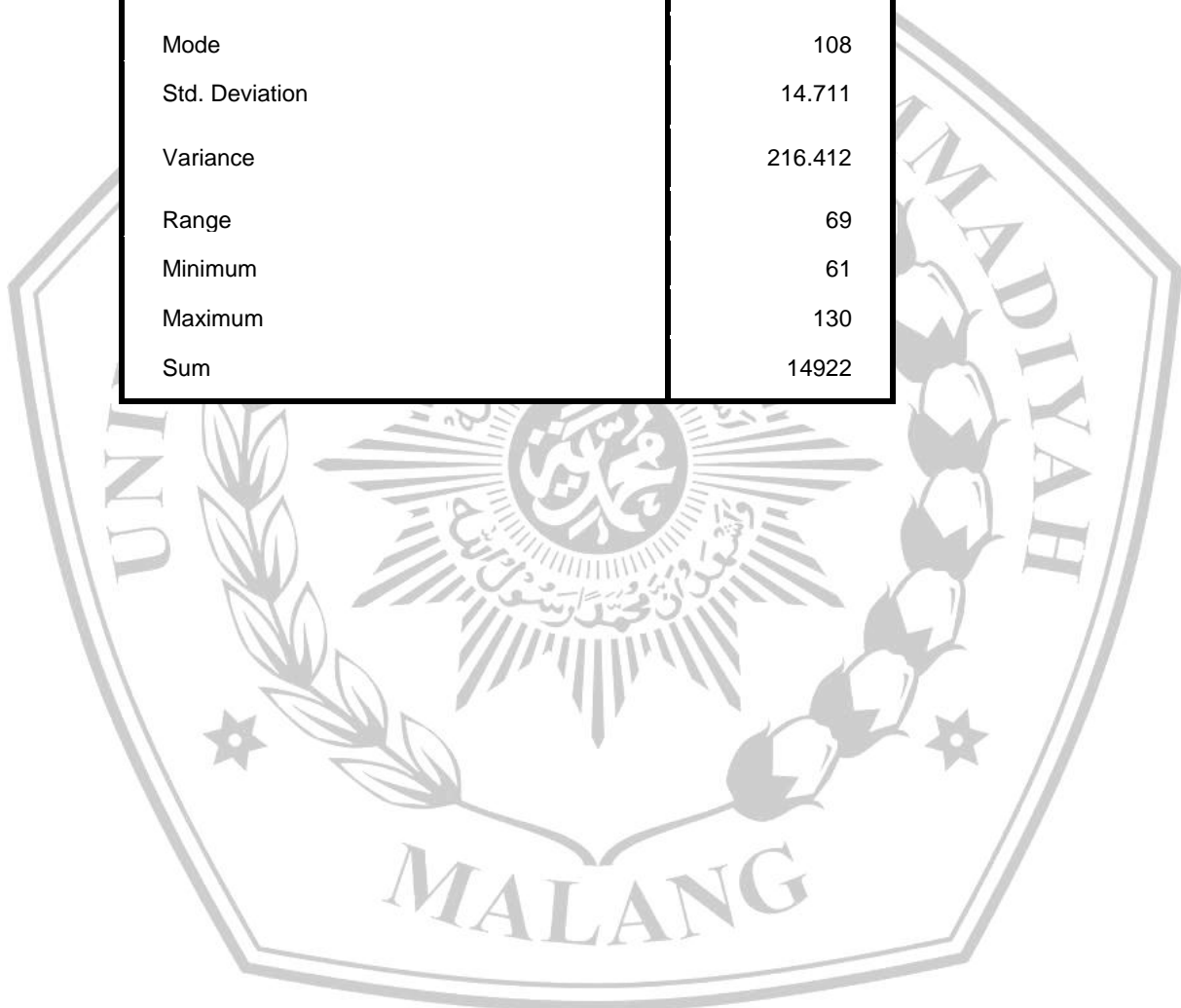
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	IG	40	26.7	26.7	26.7
	IG, TWITTER	18	12.0	12.0	38.7
	IG, WA, TWITTER	53	35.3	35.3	74.0
	TWITTER	5	3.3	3.3	77.3
	TWITTER, WA	1	.7	.7	78.0
	WA	7	4.7	4.7	82.7
	WA, IG	26	17.3	17.3	100.0
	Total	150	100.0	100.0	

## UJI MEAN DAN STANDAR DEVIASI VARIABEL

### Statistics

TOTAL

N	Valid	150
	Missing	0
Mean		99.48
Std. Error of Mean		1.201
Median		100.50
Mode		108
Std. Deviation		14.711
Variance		216.412
Range		69
Minimum		61
Maximum		130
Sum		14922



## UJI CROSSTAB

**kategorisasi \* JENIS\_KELAMIN Crosstabulation**

			JENIS_KELAMIN		Total
			Laki-Laki	Perempuan	
kategorisasi	Rendah	Count	22	44	66
		% within kategorisasi	33.3%	66.7%	100.0%
	Tinggi	Count	28	56	84
		% within kategorisasi	33.3%	66.7%	100.0%
Total		Count	50	100	150
		% within kategorisasi	33.3%	66.7%	100.0%

**Symmetric Measures**

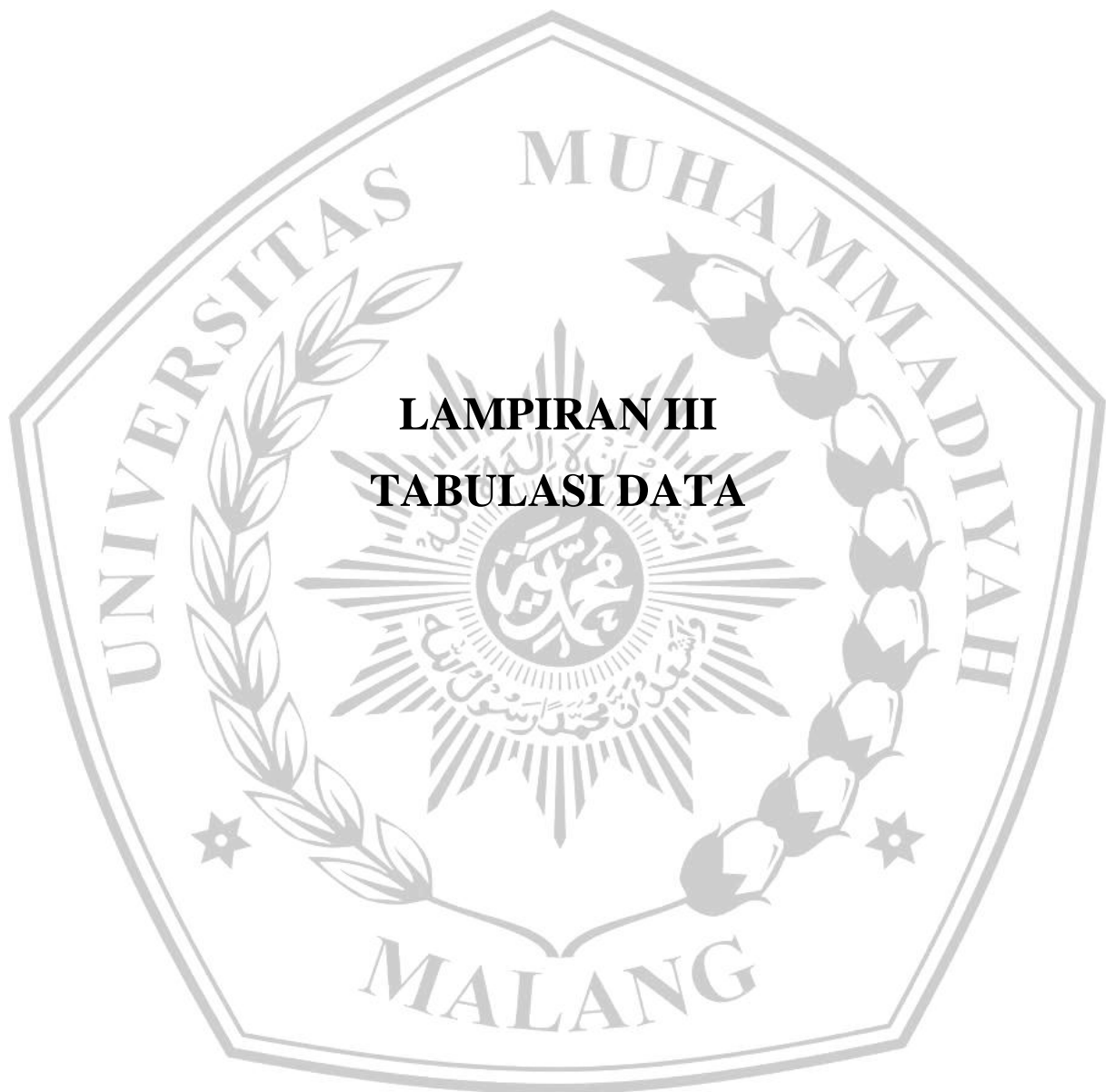
		Value	Approx. Sig.
Nominal by Nominal	Contingency Coefficient	.000	1.000
N of Valid Cases		150	

**kategorisasi \* keterangan Crosstabulation**

			keterangan			Total
			18-20	21-23	24-25	
kategorisasi	Rendah	Count	17	45	4	66
		% within kategorisasi	25.8%	68.2%	6.1%	100.0%
	Tinggi	Count	18	57	9	84
		% within kategorisasi	21.4%	67.9%	10.7%	100.0%
Total		Count	35	102	13	150
		% within kategorisasi	23.3%	68.0%	8.7%	100.0%

**Symmetric Measures**

		Value	Approx. Sig.
Nominal by Nominal	Contingency Coefficient	.090	.543
N of Valid Cases		150	



**LAMPIRAN III**  
**TABULASI DATA**



### Hasil Penelitian Skala *Self-Acceptance*

	Na ma	It e m1	It e m2	It e m3	It e m4	It e m5	It e m6	It e m7	It e m8	It e m9	It e m10	It e m11	It e m12	It e m13	It e m14	It e m15	It e m16	It e m17	It e m18	It e m19	It e m20	It e m21	It e m22	It e m23	It e m24	It e m25	It e m26	It e m27	It e m28	It e m29	TO TAI	
1	FA	3	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	2	4	4	2	4	3	4	2	4	2	3	3	5	2	2	4	2	2	106
2	KH	2	4	3	4	3	4	2	3	4	3	4	3	2	3	3	2	4	3	4	2	4	2	2	4	2	2	4	2	2	86	
3	ZA	1	4	2	1	2	1	2	1	4	1	3	1	4	4	3	5	3	3	1	4	4	4	4	4	2	4	5	2	4	4	83
4	IQ	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90	
5	NU	3	5	3	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	2	5	3	3	3	1	5	5	5	5	126	
6	LI	2	2	4	5	4	5	4	4	2	4	5	4	5	4	5	3	4	5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	114	
7	AU	2	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	5	4	2	2	5	2	2	4	4	4	4	2	4	101	
8	TV	2	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	2	5	5	4	3	4	5	4	4	3	5	5	3	4	122	
9	NA	2	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	2	3	4	3	4	102	
10	EL	3	4	4	5	5	5	3	5	3	4	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	4	4	5	100	
11	EN	5	1	1	1	5	5	5	5	4	2	4	3	3	1	2	5	3	3	3	2	4	3	3	1	2	4	4	4	3	92	
12	DI	2	3	1	3	2	1	1	2	1	3	4	3	1	2	4	2	4	2	3	2	4	3	2	3	1	2	3	3	2	69	
13	FI	2	4	2	2	2	2	1	1	2	2	4	2	2	2	3	2	3	2	3	1	1	4	3	2	3	4	2	3	4	71	
14	NR	4	2	2	4	5	5	2	4	5	5	5	3	4	4	5	4	5	5	3	2	4	4	4	3	5	3	4	5	4	114	
15	AA	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	109	
16	FI	2	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	5	2	110	
17	RA	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	110	
18	FF	2	5	4	5	3	5	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	2	4	5	3	5	4	4	5	4	4	117	
19	NO	2	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	3	5	5	2	2	4	4	4	5	4	3	5	4	4	115	
20	RI	4	4	5	5	2	5	5	5	5	2	4	4	4	5	5	2	4	3	4	2	4	4	5	5	5	5	5	5	5	122	
21	Y	2	3	4	3	4	4	2	4	2	4	4	2	1	3	3	2	3	2	4	2	5	4	2	3	5	4	4	3	5	93	
22	TI	4	3	2	4	3	2	2	4	2	2	4	4	4	1	3	1	4	2	3	2	3	2	4	4	4	2	4	3	2	84	
23	SH	2	4	4	4	3	2	2	1	4	4	2	3	2	1	3	2	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	5	5	94	
24	YV	4	4	4	4	2	5	5	4	5	1	4	5	4	5	5	4	2	4	4	4	5	4	4	5	4	1	4	5	5	116	
25	SY	2	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	3	2	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	2	100	
26	AP	2	4	1	4	2	1	1	4	2	3	4	1	2	2	3	2	2	2	2	4	4	4	2	3	4	4	2	4	2	77	
27	VN	1	3	2	4	4	2	2	2	2	3	4	3	2	2	3	2	4	3	2	2	4	4	3	5	3	3	3	3	3	83	
28	N	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	108	
29	NN	5	5	3	3	4	4	4	5	4	4	4	4	3	3	4	3	5	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	5	3	1	102
30	IS	2	3	3	4	2	3	2	3	4	4	4	3	4	4	4	2	4	3	4	2	3	4	2	4	4	3	3	4	4	96	
31	RW	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	2	4	101	
32	SM	2	5	5	5	4	5	5	4	5	4	2	5	5	5	1	4	1	5	4	5	1	4	4	4	5	5	4	4	5	117	
33	PA	1	5	1	4	3	4	5	3	1	5	5	5	1	1	2	3	5	3	5	4	4	5	1	4	4	4	4	1	1	93	
34	FA	1	4	2	2	2	4	1	1	3	4	4	2	2	3	3	2	3	2	4	3	4	2	1	4	3	3	4	2	2	77	
35	RN	1	4	5	5	4	5	2	4	4	4	5	4	4	2	5	3	5	4	2	2	5	4	5	5	5	5	5	2	5	115	
36	HH	2	5	5	4	4	4	4	3	4	3	5	3	4	4	3	3	5	4	3	3	4	4	4	5	3	3	4	4	4	110	
37	F	2	4	2	4	2	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	2	2	3	3	3	4	3	3	5	4	4	3	4	4	96	
38	I	3	4	4	5	4	4	3	3	4	3	4	4	4	5	4	2	3	4	5	3	5	3	5	5	5	4	5	4	5	116	
39	SW	3	4	1	2	4	2	2	2	2	4	3	2	2	2	3	2	4	2	2	3	4	2	2	2	3	2	2	2	2	72	
40	FE	3	4	2	5	4	3	2	4	4	3	4	2	1	2	5	1	5	1	3	1	5	4	4	4	1	4	4	4	4	93	
41	WO	2	5	2	2	5	5	5	5	2	5	5	1	5	3	5	1	5	5	5	1	5	5	1	5	5	5	3	1	5	109	
42	MU	2	4	3	1	3	2	3	4	4	3	4	2	2	4	4	2	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	97	

43	IK	2	3	4	2	5	5	3	3	5	4	5	5	3	5	4	1	5	3	5	1	3	5	4	3	5	2	4	5	1	105
44	FA	3	4	4	3	3	2	4	3	4	2	1	4	3	2	2	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	91
45	HN	4	2	4	4	4	4	5	5	5	5	2	5	2	2	3	2	4	2	2	4	2	2	4	2	4	2	5	5	2	99
46	AI	2	3	2	5	4	5	4	4	4	3	4	5	3	5	3	4	4	5	5	4	5	5	1	5	1	3	3	2	5	108
47	IF	1	3	3	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	3	4	1	4	4	4	4	100
48	I	3	5	5	5	4	5	3	5	4	2	4	4	1	5	4	3	5	4	4	2	4	4	4	4	1	4	5	4	3	110
49	R	3	3	5	5	5	3	3	3	2	4	5	5	4	4	5	2	4	4	1	3	5	5	5	5	1	3	5	4	5	111
50	FY	2	3	3	3	2	4	1	3	2	4	4	3	1	2	2	1	3	1	3	2	3	3	4	5	3	1	3	2	1	73
51	C	4	3	4	4	3	5	4	4	5	3	4	4	3	1	4	1	3	4	4	3	3	4	4	4	5	4	4	3	3	105
52	UT	1	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	2	103
53	CI	4	5	4	5	4	1	2	4	3	2	5	5	4	4	3	2	5	5	3	2	4	4	3	5	5	4	4	5	2	108
54	IA	3	4	5	5	4	4	3	5	4	3	4	4	4	3	3	2	3	2	3	2	4	3	4	3	4	3	4	5	4	104
55	MA	2	4	2	3	3	2	2	2	2	5	4	2	4	3	3	2	3	3	2	2	4	2	2	3	3	3	3	5	3	84
56	I	3	4	2	2	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	4	2	4	2	4	2	2	81
57	AL	3	3	3	4	5	3	3	4	4	4	4	4	3	5	5	3	5	2	3	3	4	4	3	4	5	4	4	4	5	110
58	RD	2	3	2	4	4	4	2	4	2	4	4	3	2	4	3	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	3	4	4	4	98
59	BA	1	4	4	5	4	1	4	4	5	3	4	3	2	2	4	2	4	5	2	1	5	1	5	5	5	3	4	2	3	97
60	KU	3	4	4	4	2	3	4	4	4	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	100
61	TM	3	2	2	4	4	2	3	2	4	4	5	3	2	2	4	3	4	4	4	2	3	4	2	4	4	3	5	5	5	98
62	AA	2	3	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	103
63	SA	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2	4	4	2	4	4	4	4	3	4	103
64	AF	3	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	2	5	3	2	4	4	4	4	3	2	102
65	DV	1	5	4	5	5	5	4	5	3	5	5	4	5	5	5	5	5	1	5	2	4	5	4	5	5	5	5	4	1	122
66	IA	2	3	4	5	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	2	4	3	3	2	4	2	3	4	4	3	3	3	3	96
67	OT	4	5	4	5	3	5	3	4	2	5	4	2	4	2	4	4	3	4	4	2	4	5	5	4	5	3	5	4	4	112
68	AY	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	109
69	KI	4	4	4	5	4	4	5	5	5	3	5	5	5	4	5	4	5	4	4	3	5	4	4	4	5	4	5	5	5	128
70	AL	2	4	4	5	4	5	4	2	5	2	5	5	5	5	4	2	5	5	4	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	123
71	AD	2	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	2	4	4	4	2	4	4	3	5	5	5	5	5	5	125
72	NL	3	2	2	4	4	4	2	4	2	4	4	4	2	4	4	2	3	4	4	2	4	4	2	4	4	3	4	4	4	97
73	LL	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	114
74	DN	3	4	2	4	4	4	3	4	3	3	5	4	3	4	5	1	5	3	4	1	5	3	2	3	4	4	4	4	4	102
75	ID	2	4	4	5	2	4	4	4	2	4	5	4	3	2	4	2	3	2	2	2	4	3	2	4	3	3	4	4	5	96
76	A	3	4	2	4	3	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	2	4	4	4	5	5	5	5	5	3	125
77	AC	2	4	3	4	4	5	4	4	2	3	5	4	5	4	4	2	5	2	4	3	5	5	2	5	5	4	4	5	3	111
78	M	1	2	1	2	1	2	1	3	2	1	3	4	3	2	1	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	1	4	2	2	66
79	R	4	4	5	2	2	4	2	4	4	1	5	2	2	2	2	4	5	5	3	2	5	4	5	4	2	4	2	5	1	96
80	IK	2	3	4	3	2	2	2	2	2	2	4	2	3	3	3	2	4	3	2	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	79
81	MR	2	4	2	5	4	3	2	3	3	2	4	2	4	4	3	2	4	4	4	2	4	2	2	4	4	4	4	4	2	93
82	JN	1	2	2	1	2	2	4	4	4	3	5	4	2	4	5	3	3	5	5	2	4	2	4	5	5	2	3	3	2	93
83	ND	1	3	2	5	5	4	3	4	2	1	4	4	5	2	3	2	4	3	3	4	4	5	2	5	5	4	5	2	4	101
84	RF	2	3	3	2	3	3	3	4	2	3	4	3	3	4	3	2	4	3	4	2	4	3	2	4	3	3	4	4	3	90
85	AS	2	3	1	2	2	1	2	3	2	4	4	3	1	2	3	2	3	1	4	1	3	5	4	3	4	4	3	3	1	76
86	DA	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	108
87	AG	3	2	1	1	3	3	3	3	1	4	3	1	2	1	3	1	4	3	3	2	4	4	1	1	2	1	4	3	2	71

88	MN	1	4	2	4	2	2	2	4	2	5	5	4	2	4	3	2	4	4	4	2	4	4	3	4	4	3	94			
89	RC	4	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	2	4	4	5	2	4	5	5	5	2	2	5	5	123	
90	FB	2	3	3	4	2	2	1	4	3	4	4	2	1	2	3	2	4	3	4	2	4	4	1	4	5	4	2	2	4	85
91	NE	1	4	2	1	1	1	2	4	3	3	5	3	1	4	3	2	4	5	4	2	3	2	2	2	4	4	4	5	87	
92	AL	2	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	107	
93	A	4	4	2	4	3	4	4	4	2	3	4	4	2	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	2	100
94	AY	1	2	3	5	4	4	3	2	1	5	3	5	5	3	4	2	4	3	4	1	3	5	1	4	3	5	5	3	4	97
95	PR	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	108
96	DM	2	3	4	4	4	4	4	3	4	4	5	4	3	4	3	2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	4	4	108
97	DA	2	4	4	5	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	2	5	5	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	114
98	SI	2	5	1	1	1	4	3	4	4	5	5	2	4	4	5	2	3	4	4	4	5	5	3	4	5	5	4	5	5	108
99	RK	3	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	2	2	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	101
100	CC	3	4	2	1	4	1	4	4	3	4	4	4	4	2	4	1	5	2	4	2	4	5	4	4	4	3	4	4	4	98
101	RN	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	99
102	KI	3	2	1	2	2	1	1	1	2	3	3	1	1	2	2	2	2	2	2	1	3	4	4	2	2	3	2	4	2	62
103	FA	1	2	5	1	2	1	1	3	2	2	3	4	1	2	4	1	3	1	2	2	3	1	4	3	1	1	3	1	1	61
104	SA	2	1	4	4	2	4	5	3	1	5	5	3	5	1	4	1	4	2	4	1	3	4	4	4	3	5	5	2	3	93
105	AN	1	1	4	4	2	1	1	4	1	2	5	4	4	5	4	1	5	3	1	1	4	2	3	4	5	4	5	5	3	89
106	AA	1	1	4	5	4	3	4	5	4	5	5	5	5	4	3	2	4	4	4	2	5	5	4	5	1	2	4	4	5	109
107	SE	1	3	2	2	2	4	2	4	2	2	5	4	3	4	3	1	4	3	4	2	4	3	4	5	2	2	3	4	2	86
108	AF	3	4	3	4	3	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	4	2	2	4	3	4	5	4	2	2	4	2	88
109	TE	2	4	4	3	3	2	2	2	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	4	3	3	3	4	3	89
110	IR	4	2	3	4	3	5	4	5	3	5	4	2	3	4	2	4	4	3	3	4	3	5	4	4	4	3	4	2	3	103
111	RI	4	4	4	5	4	5	5	5	3	4	4	4	5	5	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	5	4	2	116
112	ME	3	4	4	4	2	1	2	4	3	2	4	5	2	3	4	1	3	2	4	1	5	5	5	3	5	2	4	3	2	92
113	LH	3	4	2	4	2	4	3	4	3	2	4	4	3	4	3	2	4	3	4	2	4	4	3	4	2	4	4	4	2	95
114	IN	4	5	4	5	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	2	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	107
115	RI	4	4	2	5	4	2	4	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	2	4	5	4	3	5	5	4	4	5	4	118
116	DB	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	2	4	3	4	3	4	4	4	4	3	105
117	PS	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	2	3	2	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	96
118	SF	2	2	1	2	5	1	2	2	2	5	5	4	4	2	1	2	4	4	3	2	4	2	2	5	4	3	2	4	2	83
119	RR	3	4	2	3	1	1	1	3	2	4	4	2	4	3	4	2	3	4	3	3	5	1	2	3	4	2	4	4	2	83
120	WN	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	5	5	5	5	5	4	2	4	4	4	4	2	4	5	4	5	5	5	5	120
121	AB	3	2	2	5	4	5	2	2	4	3	4	1	3	2	5	5	3	5	2	2	4	4	2	3	3	4	1	5	5	94
122	DD	3	4	2	5	4	2	2	2	2	4	3	2	4	2	3	2	3	4	4	2	4	4	2	5	4	4	3	4	5	94
123	SM	4	4	4	5	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	5	2	4	4	4	3	4	2	3	4	4	4	2	3	2	104
124	SU	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	112
125	AN	2	5	3	5	4	5	2	4	4	4	4	5	4	4	5	1	5	4	3	2	5	4	3	4	2	5	4	4	5	111
126	AN	2	3	4	5	2	4	2	4	4	4	4	2	4	4	5	2	1	4	4	1	4	2	4	5	5	4	4	3	3	99
127	NU	1	4	4	2	2	1	3	5	5	4	5	5	4	5	4	1	5	5	1	2	5	3	1	5	5	5	1	5	1	99
128	DE	3	3	2	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	3	4	2	1	5	3	3	2	2	5	4	3	5	3	3	106
129	MU	1	4	3	5	2	4	3	2	2	1	3	2	1	3	3	2	3	5	3	2	4	3	4	3	2	1	1	2	3	77
130	M	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	5	4	5	121
131	FA	2	3	2	2	3	3	3	4	3	5	4	5	1	1	2	1	3	1	4	2	4	1	1	1	1	3	4	4	1	74
132	NO	1	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	3	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	130

133	BU	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	5	2	3	2	5	1	3	4	5	4	3	2	1	64	
134	EL	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	5	4	4	4	4	112	
135	SK	2	4	3	4	3	3	4	4	4	5	2	4	5	4	3	4	2	4	2	2	2	4	2	2	3	4	4	4	2	3	93
136	IN	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	116	
137	SF	2	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	3	4	3	4	3	5	5	4	108	
138	LI	2	4	2	4	2	3	2	5	4	4	4	4	5	4	5	3	2	4	4	4	2	4	2	4	5	5	3	5	4	5	108
139	DE	4	4	1	1	2	3	2	1	3	4	5	1	3	5	4	1	2	4	1	1	4	5	3	2	1	2	2	3	5	78	
140	M	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	4	4	4	3	4	2	4	4	3	2	4	2	4	4	3	3	4	4	2	90	
141	BA	4	4	4	4	3	5	5	5	5	5	4	1	2	5	1	5	5	4	2	5	5	1	4	5	2	4	4	1	1	105	
142	TA	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	5	2	5	4	4	4	5	4	4	5	3	109	
143	AF	1	5	2	5	4	3	1	2	4	5	4	4	3	5	5	1	2	4	2	1	3	4	1	1	5	4	4	1	1	87	
144	NI	3	4	4	4	2	4	4	4	2	5	3	4	3	1	1	5	4	4	4	2	5	3	4	1	1	5	4	4	1	95	
145	DD	3	4	2	4	2	4	4	3	2	4	4	4	3	4	2	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	3	4	2	96	
146	ZN	4	4	4	4	2	4	3	4	4	3	4	4	5	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	109	
147	SE	1	4	4	5	2	4	4	5	4	5	4	4	5	5	4	2	4	5	4	2	4	5	2	5	1	5	4	4	5	112	
148	H	2	3	1	2	3	1	2	3	1	4	3	3	2	1	3	2	3	2	2	3	3	4	1	1	2	2	3	2	2	66	
149	FI	2	5	5	4	4	3	3	4	4	4	2	5	4	4	3	5	2	5	2	5	3	5	4	4	4	3	3	4	3	4	108
150	BA	3	4	2	53	2	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	3	3	3	3	2	2	3	4	2	3	4	4	1	1	87



**LAMPIRAN IV**  
**VALIDITAS DAN RELIABILITAS**

## UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS SKALA PENERIMAAN DIRI

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,895	29

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item3	97,99	231,212	,233	,896
Item4	96,92	226,223	,426	,893
Item5	97,61	222,900	,431	,893
Item6	96,75	224,682	,438	,892
Item9	97,54	223,725	,483	,892
Item10	97,29	219,514	,498	,891
Item11	97,61	215,002	,670	,887
Item12	96,89	220,539	,547	,890
Item13	97,17	214,853	,697	,887
Item14	96,96	230,515	,290	,895
Item15	96,55	231,148	,403	,893
Item16	97,00	219,051	,580	,889
Item17	97,46	222,302	,410	,893
Item18	97,26	216,482	,588	,889
Item19	96,83	225,633	,512	,891
Item20	98,34	231,058	,240	,896
Item21	96,95	228,913	,342	,894
Item22	97,23	218,109	,599	,889
Item23	97,25	223,156	,461	,892
Item24	98,28	229,355	,341	,894
Item25	96,61	232,866	,275	,895
Item26	97,01	226,364	,390	,893
Item29	97,77	227,770	,290	,896
Item30	96,80	221,925	,548	,890
Item31	97,09	223,424	,369	,894
Item33	97,13	221,541	,550	,890
Item34	96,85	224,858	,438	,892
Item35	97,03	221,643	,564	,890
Item36	97,34	219,140	,477	,892



**LAMPIRAN V**  
**LEMBAR VALIDITAS DAN PLAGIASI**





**LABORATORIUM FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**  
Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang 65144 Telp. 0341-464318

**SURAT KETERANGAN**

No: E.6.a/148/Lab-Psi/UMM/V/2020

*Assalamu 'alaikum Wr. Wb.*

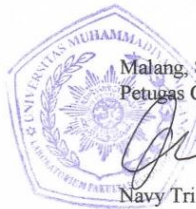
Yang bertanda tangan dibawah ini Tim Divisi Psikometri Laboratorium Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Rodhatul Afida  
NIM : 201510230311053  
Dosen Pembimbing : 1) Dr. Diah karmiyati, M.Si  
2) Uun Zulfiana, M.Psi

Yang bersangkutan telah melakukan :

1. Cek Verifikasi.  
Hasil: Lulus/Perbaikan

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.  
*Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.*



Malang, 8 Mei 2020  
Petugas Cek

*[Signature]*  
Navy Tri Indah Sari



**LABORATORIUM FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**  
Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang 65144 Telp. 0341-464318

**SURAT KETERANGAN**

No: E.6.a/162/Lab-Psi/UMM/VI/2020

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Yang bertanda tangan dibawah ini Tim Divisi Psikometri Laboratorium Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Rodhatul Afida  
NIM : 201510230311053  
Dosen Pembimbing : 1) Dr. Diah Karmiyati, M.Si  
2) Uun Zulfiana, M.Psi

Yang bersangkutan telah melakukan :

1. Cek Plagiasi.

Hasil: Lulus/Perbaikan

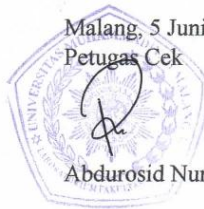
Dengan keterangan sebagai berikut:

No	Judul Skripsi	Batas Maksimal	Hasil
1	Identifikasi Self Acceptance Masa Dewasa Awal pada Pengunggah Status di Media Sosial	25%	2%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.  
*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Malang, 5 Juni 2020

Petugas Cek



Abdurrosid Nur Ali